



Republica Moldova

## MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

**ORDIN COMUN** Nr. OMS488/834/2025  
din 03.06.2025

### **cu privire la organizarea și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general**

Publicat : 12.06.2025 în MONITORUL OFICIAL Nr. 309-312 art. 435 Data intrării în vigoare

În temeiul art. 10 alin. (1) pct. 2) din Legea nr. 10/2009 privind supravegherea de stat a sănătății publice, pct. 9, subpct. 11) din Regulamentul privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 148/2021 și pct. 9, subpct. 11) din Regulamentul cu privire la organizarea și funcționarea Ministerului Educației și Cercetării, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 146/2021,

#### **ORDONĂM:**

**1.** Se aprobă Regulamentul privind organizarea și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general, conform anexei.

**2.** Agenția Națională pentru Sănătate Publică va asigura:

2.1. informarea specialiștilor din cadrul subdiviziunilor teritoriale cu privire la prevederile prezentului ordin;

2.2. monitorizarea statutului nutrițional al copiilor din instituțiile de învățământ general în conformitate cu prevederile prezentului ordin;

2.3. instruirea personalului medical și a personalului din blocurile alimentare din instituțiile de învățământ general;

2.4. înaintarea propunerilor către autoritățile administrațiilor publice locale și organele locale de specialitate în domeniul învățământului privind îmbunătățirea alimentației și nutriției copiilor și elevilor.

**3.** Directorii instituțiilor de învățământ general/directorii taberelor de odihnă vor asigura:

3.1. implementarea prevederilor prezentului ordin;

3.2. respectarea principiilor de întocmire corectă a meniurilor;

3.3. evaluarea alimentației și statutului nutrițional al copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general;

3.4. introducerea datelor privind alimentația copiilor din instituțiile de educație timpurie în Sistemul informațional de management în educație (SIME), conform indicatorilor stabiliți în prezentul Regulament;

3.5. prezentarea datelor către subdiviziunile teritoriale ale Agenției Naționale pentru Sănătate Publică, conform indicatorilor stabiliți în anexa nr. 6 la prezentul Regulament, după cum urmează:

3.5.1. instituțiile de învățământ preșcolar și instituțiile de învățământ general cu programe de diferite niveluri sau programe integrate - semestrial, către data de 15 a primei luni din semestrul următor;

3.5.2. instituțiile de învățământ primar și secundar (ciclu I și II) - anual, până la data de 30 ianuarie;

3.5.3. taberele de odihnă – după fiecare schimb.

4. Ordinul ministrului sănătății nr. 638/2016 cu privire la implementarea Recomandărilor pentru un regim alimentar sănătos și activitate fizică adecvată în instituțiile de învățământ din Republica Moldova (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2016, Nr. 293-305 art. 1435), se abrogă.

5. Realizarea prevederilor prezentului ordin se atribuie Agenției Naționale pentru Sănătate Publică, subdiviziunilor teritoriale ale acesteia și directorilor instituțiilor de învățământ general indiferent de tipul de proprietate.

6. Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al Republicii Moldova.

7. Controlul asupra executării prezentului ordin se pune în sarcina secretarilor de stat.

**MINISTRUL SĂNĂTĂȚII Ala NEMERENCO**

**MINISTRUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII Dan PERCIUN**

**Nr. 488/834. Chișinău, 3 iunie 2025.**

Anexă

La Ordinul Comun MS/MEC

nr.488/834 din 03.06.2025

**REGULAMENTUL PRIVIND ORGANIZAREA  
ȘI ASIGURAREA SĂNĂTĂȚII NUTRIȚIONALE**

# **A COPIILOR ȘI ELEVILOR DIN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT GENERAL**

## **I. DISPOZIȚII GENERALE**

**1.** Regulamentul privind organizarea și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general (în continuare - *Regulament*) stabilește cerințele și practicile obligatorii privind nutriția sănătoasă în cadrul instituțiilor de învățământ general indiferent de tipul de proprietate și forma juridică de organizare.

**2.** Scopul prezentului Regulament este:

2.1. asigurarea unei alimentații echilibrate, sănătoase și adecvate nevoilor nutriționale ale copiilor și elevilor;

2.2. promovarea principiilor nutriției echilibrate în instituțiile de învățământ și cultivarea obiceiurilor sănătoase legate de nutriție;

2.3. stabilirea cerințelor privind meniurile-model pentru alimentarea copiilor și elevilor din instituțiile de învățământ general;

2.4. respectarea normelor și standardelor internaționale în domeniul nutriției și sănătății publice prin alinierea la recomandările Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și Fondului Națiunilor Unite pentru Copii (UNICEF).

**3.** Instituțiile de învățământ general care cad sub incidența prezentului Regulament sunt:

3.1. instituțiile de învățământ preșcolar;

3.2. instituțiile de învățământ general cu programe de diferite niveluri sau programe integrate;

3.3. instituțiile de învățământ primar și secundar (ciclu I și II);

3.4. taberele de odihnă.

**4.** Alimentația în instituțiile de învățământ general va fi organizată în conformitate cu Modelul farfuriei sănătoase și Piramidei alimentare, anexa nr. 1.

**5.** Alimentația copiilor și elevilor include produse alimentare recomandate, care acoperă necesitatea organismului în creștere, cu nutrienți și energie, conform cantităților zilnice recomandate.

**6.** Alimentația copiilor și elevilor va fi organizată în conformitate cu următoarele principii:

6.1. meniul zilnic include o varietate largă de alimente din grupele de bază: legume, fructe, cereale și derivate de cereale (pâine, crupe, paste făinoase), leguminoase, lapte și

produse lactate, carne, pește, ouă, nuci, semințe și surse de grăsimi sănătoase (uleiuri vegetale nehidrogenate);

6.2. mesele principale sunt completate cu gustări compuse din legume, fructe, lapte și produse lactate acidulate cu conținut scăzut de sare, zahăr și grăsimi;

6.3. asigurarea unui necesar de calorii, macro și micronutrienți conform vârstei și ritmului de creștere;

6.4. asigurarea unei hidratări corespunzătoare vârstei printr-un consum zilnic de aproximativ 1,5-2 litri de lichide;

6.5. produsele alimentare comercializate pe teritoriul instituției de învățământ vor fi selectate exclusiv din lista produselor alimentare permise, anexa nr. 5

7. Copiii și elevii vor avea acces la apă potabilă pe tot parcursul zilei, între mese, inclusiv în timpul lecțiilor.

**8. Regimul alimentar este compus din 2-5 mese pe zi, cu anumite particularități:**

8.1. pentru instituțiile de educație timpurie care activează în regim de 5- 6 ore pe zi, meniul zilnic constituie 50-60% din necesarul zilnic recomandat și repartizat în 2 mese: dejunul și prânzul;

8.2. pentru instituțiile de educație timpurie care activează în regim de 9,5-10 ore pe zi, valoarea calorică a meniului zilnic constituie 75% din necesarul zilnic recomandat și repartizată în 4 mese: dejunul, gustarea I, prânzul, gustarea II;

8.3. pentru instituțiile de educație timpurie care activează în regim 12-24 ore, meniul zilnic constituie 100 % din necesarul zilnic recomandat și repartizat în 5 mese: dejunul, gustarea I, prânzul, gustarea II, cina;

8.4. pentru taberele de odihnă necesarul zilnic recomandat de energie și macronutrienți este mai mare cu 10% față de norma fiziologică de consum;

8.5. pentru instituțiile de învățământ primar și secundar (ciclu I și II) regimul alimentar este compus din minimum 2 mese /zi.

## **II. PRINCIPII DE ÎNTOCMIRE A MENIURILOR**

### **MODEL ȘI MENIUL ZILNIC DE REPARTIȚIE**

9. Meniul-model pentru 10 zile este elaborat de instituțiile de învățământ general, unitățile care prestează servicii de alimentație publică, inclusiv catering, ținând cont de variațiile sezoniere (iarna- primăvara, vara-toamna) și în baza exemplelor de meniuri model din anexa nr.2, după cum urmează:

9.1. exemplul de meniu-model pentru copii din instituțiile de învățământ prescolar;

9.2. exemplul de meniu-model pentru elevii din instituțiile de învățământ primar și

secundar (ciclu I și II);

9.3. exemplul de meniu-model pentru elevii claselor V-IX din instituțiile de învățământ (ciclu I și II) care se alimentează cu mic dejun la pachet;

9.4. exemplul de meniu-model pentru copii din taberele de odihnă.

**10.** Modelul de prezentare a meniurilor-model elaborate de instituțiile de învățământ general, unitățile care prestează servicii de alimentație publică, inclusiv catering, în vederea coordonării cu subdiviziunile teritoriale ale Agenției Naționale pentru Sănătate Publică, este prezentat în anexa nr. 3.

**11.** La alcătuirea meniului zilnic de repartiție se respectă următoarele principii:

11.1. alimentația corespunde vârstei copilului, necesarului energetic și de substanțe nutritive;

11.2. raportul dintre proteine, lipide și glucide constituie 1:1:4 din necesarul energetic recomandat;

11.3. valoarea calorică a produselor alimentare se calculează conform prevederilor din Hotărârea Guvernului nr. 84/2024 pentru aprobarea Metodologiei privind calcularea valorii energetice a produselor alimentare ambalate și a Regulamentului sanitar privind informarea consumatorului cu privire la substanțele prezente în produsele culinare nepreambalate care cauzează alergii sau intoleranțe;

11.4. distribuția aportului energetic al meselor individuale în instituțiile de învățământ general (%) este în conformitate cu tabelele nr. 1- 3, anexa nr. 4.

**12.** Pentru elaborarea corectă a meniului zilnic de repartiție se va ține cont de:

12.1. cantitatea zilnică necesară de produse alimentare (porția medie zilnică), elemente minerale, vitamine pentru un copil în funcție de vârstă sunt menționate în tabelele nr. 4 - 8 din anexa nr. 4;

12.2. cota părții necomestibile a produselor alimentare și de volumul bucatelor obținute după prelucrarea termică a produselor alimentare tabelul nr. 9, anexa nr. 4 și cota micșorării volumului (greutății) produselor la prelucrarea lor (%), tabelul nr. 10, anexa nr. 4;

12.3. lista produselor alimentare permise și lista produselor alimentare interzise, anexa nr. 5;

12.4. cantitatea de sare, zahăr și grăsimi din alimentele semipreparate ambalate și băuturi, conform tabelului nr. 11, anexa nr. 4, precum și:

12.4.1. cantitatea de zaharuri adăugate nu va depăși 5 % din necesarul energetic zilnic recomandat;

12.4.2. cantitatea totală de sare nu va depăși 4 g/zi;

12.4.3. consumul de grăsimi trans nu va depăși 1 % din aportul energetic zilnic, cantitatea acestora nu va depăși 2 g/zi.

**13.** În cazul lipsei unor produse alimentare, acestea pot fi înlocuite cu altele cu valoare energetică și nutritivă similară, conform tabelului nr. 12 din anexa nr. 4.

**14.** Lista produselor alimentare permise pentru servire în cantine și comercializare în instituțiile de învățământ general sunt enumerate în anexa nr. 5.

**15.** Pregătirea bucatelor pentru comercializare în bufetele școlare vor urma aceleași principii și reguli de preparare.

**16.** Pentru toate preparatele culinare incluse în meniul zilnic de repartitie sunt elaborate fișe tehnologice, cu indicarea: rețetei (consumul de materii prime normat - masa brută și netă a materiilor prime pentru o porție); cantitatea unei porții de preparat culinar finit; cerințe către prelucrarea preliminară a materiilor prime; tehnologia de preparare; caracteristicile acestuia din punct de vedere al indicatorilor organoleptici (aspect, consistență, gust, culoare, temperatură de servire).

**17.** În instituțiile de educație timpurie se întocmește un singur meniu zilnic de repartitie pentru antepreșcolari și preșcolari cu respectarea recomandărilor de porții medii zilnice. Meniul de repartitie este variat, unele și aceleași bucate sau produse nu se vor repeta atât în timpul zilei cât și în timpul săptămânii.

**18.** Pentru copiii cu intoleranțe alimentare confirmate de medicul specialist, instituțiile de învățământ general vor asigura înlocuirea alimentelor cu produse alternative (produse lactate fără lactoză și produse de panificație fără gluten), în limita disponibilității produselor procurate prin procedura de achiziție publică.

### **III. ESTIMAREA FIZIOLOGO-IGIENICĂ A ALIMENTAȚIEI**

**19.** În instituțiile de învățământ general situația privind alimentația se apreciază prin metoda analizei meniurilor de repartitie pentru 7-10 zile și a listei de acumulare a produselor alimentare conform modelului prezentat în tabelele nr. 1- 3, anexa nr. 6.

**20.** Lista de acumulare a produselor alimentare se completează de către personalul medical, iar în lipsa lui de către directorul instituției, tabelul nr. 3, anexa nr. 6.

**21.** În baza listei de acumulare a produselor alimentare se calculează consumul lunar și trimestrial de produse alimentare, tabelele nr. 4 și 5, anexa nr. 6.

**22.** Aspectul calitativ al alimentației (proteine, lipide, glucide, valoarea energetică, vitamine și substanțe minerale) se analizează în conformitate cu modelul prezentat în tabelul nr. 6, anexa nr. 6.

**23.** Aprecierea igienică a rației alimentare se efectuează comparând datele obținute cu normele fiziologice, conform modelului prezentat în tabelul nr. 7, anexa nr. 6.

[anexa nr.2](#)

[anexa nr.3](#)

[anexa nr.4](#)

[anexa nr.5](#)

[anexa nr.6](#)

**Anexa nr. 1**

**La Regulamentul privind organizarea  
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor  
din instituțiile de învățământ general**

**Farfuria sănătoasă**

**Farfuria pentru o alimentație sănătoasă** este un model alimentar dezvoltat pentru a ajuta în combinarea diferitelor grupe de alimente care alcătuiesc o masă echilibrată, și anume legume, fructe, proteine și cereale. Exemplul farfuriei alimentare ar trebui utilizată pentru crearea meselor principale (mic dejun, prânz, cină).

Conform modelului farfuriei sănătoase:

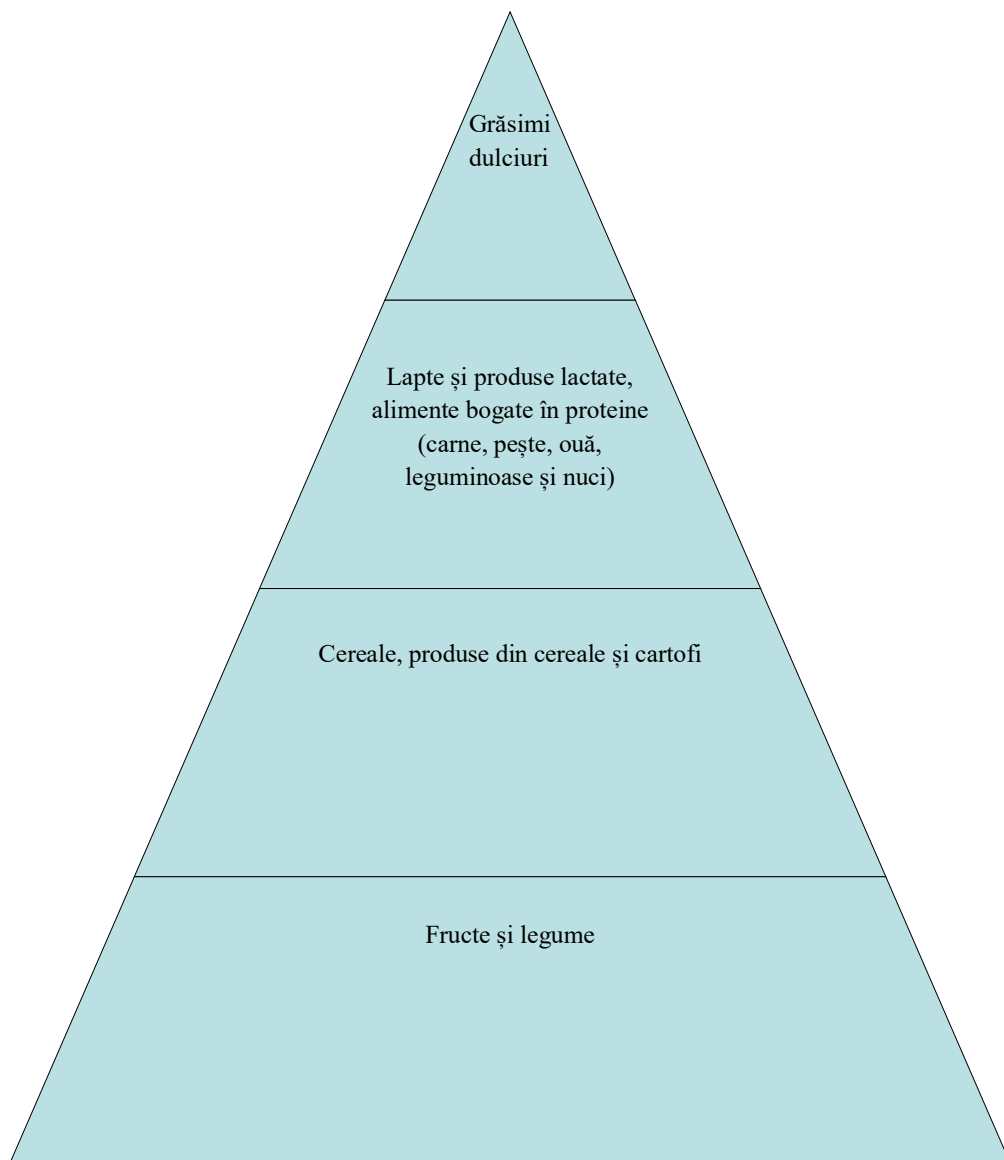
- Legumele și fructele ocupă jumătate din farfurie. Se recomandă să se opteze pentru fructe și legume de culori diferite, iar acestea pot fi atât crude cât și gătit.
- Grupa proteinelor ocupă un sfert din farfurie. Se recomandă atât consumul proteinelor de origine animală (ouă, carne, lactate, pește) cât și proteinele de origine vegetală (mazăre, fasole, linte, năut, nuci și semințe).
- Grupa cerealelor ocupă un alt sfert din farfurie. Printre acestea se numără pâinea, orezul, pastele, cartofii. Sunt indicate produsele din cereale integrale, precum pâinea integrală, orezul și pastele integrale.

De asemenea, este indicat ca farfuria sănătoasă să fie variată și să includă alimente combinate din toate grupele de alimente.

**Piramida alimentară**

**Piramida alimentară** este o reprezentare vizuală a principiilor unei alimentații echilibrate, clasificând alimentele în funcție de frecvența și cantitatea în care trebuie consumate.

Grupurile alimentare incluse în piramida alimentară sunt: fructe și legume, cereale, lapte și produse lactate, alimente bogate în proteine (carne, pește, ouă, leguminoase și nuci), grăsimi, produse procesate și dulciuri, etc.



**Piramida alimentară**

**La Regulamentul privind organizarea  
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor  
din instituțiile de învățământ general**

**1. Exemplul de meniu-model pentru copii din instituțiile de învățământ preșcolar**

| <b>Exemplu de meniu model pentru copiii din instituțiile de educație timpurie</b> |                                                                           |                               |                              |                             |                        |                      |                       |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------------|
| <b>cu regim de activitate 10,5 ore</b>                                            |                                                                           |                               |                              |                             |                        |                      |                       |                                    |
| <b>N<br/>d/<br/>o</b>                                                             | <b>Denumirea<br/>bucatelor</b>                                            | <b>Gramajul<br/>bucatelor</b> | <b>Masa<br/>brută,<br/>g</b> | <b>Masa<br/>netă,<br/>g</b> | <b>Proteine,<br/>g</b> | <b>Lipide,<br/>g</b> | <b>Glucide,<br/>g</b> | <b>Valoarea<br/>calorică, kcal</b> |
| <b>PRIMA ZI - LUNI</b>                                                            |                                                                           |                               |                              |                             |                        |                      |                       |                                    |
| <b>Dejun</b>                                                                      |                                                                           |                               |                              |                             |                        |                      |                       |                                    |
| <b>1</b>                                                                          | <b>Terci din fulgi<br/>de ovăz cu măr</b>                                 | <b>1/200</b>                  | <b>137,00</b>                | <b>124,65</b>               | <b>4,53</b>            | <b>1,99</b>          | <b>33,19</b>          | <b>178,28</b>                      |
|                                                                                   | Fulgi de ovăz                                                             |                               | 35,00                        | 34,65                       | 4,16                   | 0,35                 | 23,22                 | 123,70                             |
|                                                                                   | Unt                                                                       |                               | 2,00                         | 2,00                        | 0,02                   | 1,64                 | 0,03                  | 13,22                              |
|                                                                                   | Măr                                                                       |                               | 100,00                       | 88,00                       | 0,35                   |                      | 9,94                  | 41,36                              |
| <b>2</b>                                                                          | <b>Tartină cu ou</b>                                                      | <b>1/40/43</b>                | <b>90,00</b>                 | <b>83,50</b>                | <b>9,26</b>            | <b>5,55</b>          | <b>19,64</b>          | <b>165,41</b>                      |
|                                                                                   | Pâine din făină<br>de grâu integral<br>fortificată cu<br>acid folic și Fe |                               | 40,00                        | 40,00                       | 3,60                   | 1,20                 | 19,20                 | 103,20                             |
|                                                                                   | Ou de găină<br>categoria<br>«Extra»                                       |                               | 50,00                        | 43,50                       | 5,66                   | 4,35                 | 0,44                  | 62,21                              |
| <b>3</b>                                                                          | <b>Amestec de<br/>plante și<br/>fructe/ infuzii</b>                       | <b>1/200</b>                  | <b>200,00</b>                | <b>200,00</b>               | <b>0,00</b>            | <b>0,20</b>          | <b>0,50</b>           | <b>4,00</b>                        |
|                                                                                   | amestec de<br>plante și<br>fructe/infuzii                                 |                               | 0,20                         | 0,20                        | 0,00                   | 0,20                 | 0,50                  | 4,00                               |
|                                                                                   | <b>Total Dejunul<br/>I</b>                                                |                               |                              |                             | <b>13,79</b>           | <b>7,74</b>          | <b>53,33</b>          | <b>347,69</b>                      |
| <b>Gustarea I</b>                                                                 |                                                                           |                               |                              |                             |                        |                      |                       |                                    |
| <b>1</b>                                                                          | <b>Fructe<br/>proaspete –<br/>mere</b>                                    | <b>1/132</b>                  | <b>150,00</b>                | <b>132,00</b>               | <b>0,53</b>            |                      | <b>14,92</b>          | <b>62,04</b>                       |
|                                                                                   | <b>Total Gustarea<br/>I</b>                                               |                               |                              |                             | <b>0,53</b>            | <b>0,00</b>          | <b>14,92</b>          | <b>62,04</b>                       |
| <b>Prânz</b>                                                                      |                                                                           |                               |                              |                             |                        |                      |                       |                                    |
| <b>1</b>                                                                          | <b>Salată din<br/>legume<br/>proaspete cu<br/>semințe de<br/>susan</b>    | <b>1/60</b>                   | <b>67,20</b>                 | <b>58,20</b>                | <b>1,40</b>            | <b>5,50</b>          | <b>3,41</b>           | <b>62,63</b>                       |
|                                                                                   | tomate<br>proaspete                                                       |                               | 30,00                        | 28,50                       | 0,17                   |                      | 1,20                  | 5,13                               |

|          |                                                         |                   |               |               |              |             |              |               |
|----------|---------------------------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|          | ardei dulci                                             |                   | 30,00         | 22,50         | 0,23         |             | 1,35         | 6,75          |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | sare iodată                                             |                   | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
|          | semințe de susan                                        |                   | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50        | 0,86         | 32,75         |
| <b>2</b> | <b>Zeamă cu carne de pui și smântână</b>                | <b>1/200/35/5</b> | <b>158,80</b> | <b>121,37</b> | <b>7,25</b>  | <b>6,93</b> | <b>12,81</b> | <b>126,87</b> |
|          | șold de pui dezosat fără piele                          |                   | 50,00         | 35,00         | 6,06         | 3,15        | 0,67         | 56,70         |
|          | rădăcină de țelină                                      |                   | 50,00         | 35,00         | 0,25         | 0,07        | 1,05         | 5,60          |
|          | ceapă                                                   |                   | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                  |                   | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01        | 0,56         | 3,28          |
|          | ardei dulci                                             |                   | 10,00         | 7,50          | 0,08         |             | 0,45         | 2,25          |
|          | tomate proaspete                                        |                   | 10,00         | 9,50          | 0,06         |             | 0,40         | 1,71          |
|          | orez boabe                                              |                   | 5,00          | 4,95          | 0,36         | 0,10        | 3,12         | 18,07         |
|          | verdeață                                                |                   | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01        | 0,17         | 0,62          |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | unt                                                     |                   | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82        | 0,01         | 6,61          |
|          | suc de lămâie                                           |                   | 2,00          | 2,00          | 0,02         |             | 0,09         | 0,54          |
|          | sare iodată                                             |                   | 0,80          | 0,80          |              |             |              |               |
|          | smântână 15% grăsime (trată termic)                     |                   | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75        | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b> | <b>Pârjoală din carne de pui cu sos roșu și legume</b>  | <b>1/75/50</b>    | <b>144,20</b> | <b>109,80</b> | <b>13,13</b> | <b>8,46</b> | <b>15,25</b> | <b>161,12</b> |
|          | șold de pui dezosat fără piele                          |                   | 100,00        | 70,00         | 12,11        | 6,30        | 1,33         | 113,40        |
|          | ceapă                                                   |                   | 5,00          | 4,20          | 0,07         | 0,01        | 3,07         | 1,34          |
|          | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe |                   | 5,00          | 5,00          | 0,41         | 0,06        | 2,40         | 13,35         |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                   | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | sare iodată                                             |                   | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
|          | ceapă                                                   |                   | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                  |                   | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01        | 0,56         | 3,28          |
|          | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe           |                   | 2,00          | 2,00          | 0,20         | 0,02        | 1,46         | 7,16          |
|          | tomate în suc propriu                                   |                   | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04        | 0,30         | 1,90          |
| <b>4</b> | <b>Cus-cus cu unt</b>                                   | <b>1/100</b>      | <b>42,20</b>  | <b>42,20</b>  | <b>4,02</b>  | <b>2,16</b> | <b>29,63</b> | <b>157,22</b> |

|                          |                                                                         |              |               |               |              |              |               |                |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                          | Cus-cus                                                                 |              | 40,00         | 40,00         | 4,00         | 0,52         | 29,60         | 144,00         |
|                          | unt                                                                     |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                          | sare iodată                                                             |              | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
| <b>5</b>                 | <b>Compot din fructe proaspete</b>                                      | <b>1/200</b> | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1,85</b>   | <b>7,99</b>    |
|                          | vișine și frunze de mentă                                               |              | 20,00         | 17,00         | 0,15         | 0,07         | 1,85          | 7,99           |
| <b>6</b>                 | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>  | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>4,00</b>  | <b>0,40</b>  | <b>29,20</b>  | <b>143,20</b>  |
|                          | <b>Total Prânzul</b>                                                    |              |               |               | <b>29,95</b> | <b>23,52</b> | <b>92,15</b>  | <b>659,03</b>  |
| <b>Cina</b>              |                                                                         |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                 | <b>Păpănași din brânză de vaci cu semințe de floarea soarelui</b>       | <b>0,01</b>  | <b>170,00</b> | <b>168,50</b> | <b>24,53</b> | <b>20,29</b> | <b>10,56</b>  | <b>385,91</b>  |
|                          | brânză de vaci (tratată termic), cu fracția masică de grăsime 5%        |              | 130,00        | 130,00        | 20,80        | 11,70        | 1,30          | 261,30         |
|                          | ouă de găină                                                            |              | 15,00         | 13,50         | 1,70         | 1,31         | 0,13          | 18,66          |
|                          | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                           |              | 10,00         | 10,00         | 0,81         | 0,12         | 4,80          | 26,70          |
|                          | praf de copt                                                            |              | 2,00          | 2,00          |              |              |               |                |
|                          | unt                                                                     |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                          | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare                |              | 2,00          | 2,00          | 0,20         | 0,02         | 1,46          | 7,16           |
|                          | zahăr                                                                   |              | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98          | 8,12           |
|                          | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                          | semințe de floarea soarelui                                             |              | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86          | 32,75          |
| <b>2</b>                 | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                             | <b>1/200</b> | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |
|                          | amestec de plante și fructe/infuzii                                     |              | 0,20          | 0,20          | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |
|                          | <b>Total Cina</b>                                                       |              |               |               | <b>24,53</b> | <b>20,49</b> | <b>11,06</b>  | <b>389,91</b>  |
|                          | <b>TOTAL PRIMA ZI - LUNI</b>                                            |              |               |               | <b>68,80</b> | <b>51,75</b> | <b>171,46</b> | <b>1458,67</b> |
| <b>ZIUA A DOUA-MARȚI</b> |                                                                         |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>             |                                                                         |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                 | <b>Terci din</b>                                                        | <b>1/210</b> | <b>312,00</b> | <b>299,60</b> | <b>10,22</b> | <b>5,08</b>  | <b>45,00</b>  | <b>284,35</b>  |

|                   |                                                                                   |                |               |               |              |              |              |               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                   | <b>crupe de mei<br/>cu lapte și<br/>fructe</b>                                    |                |               |               |              |              |              |               |
|                   | crupe de mei                                                                      |                | 40,00         | 39,60         | 4,75         | 0,04         | 26,53        | 141,37        |
|                   | lapte pasteurizat<br>2,5% - 3,2%<br>grăsime                                       |                | 170,00        | 170,00        | 5,10         | 3,40         | 8,50         | 88,40         |
|                   | unt                                                                               |                | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|                   | Măr/pară                                                                          |                | 100,00        | 88,00         | 0,35         |              | 9,94         | 41,36         |
| <b>2</b>          | <b>Tartină cu<br/>brânză cu<br/>cheag tare nu<br/>mai mare de<br/>45% grăsime</b> | <b>1/40/24</b> | <b>65,00</b>  | <b>64,00</b>  | <b>9,84</b>  | <b>7,68</b>  | <b>19,20</b> | <b>196,32</b> |
|                   | Pâine din făină<br>de grâu integral<br>fortificată cu<br>acid folic și Fe         |                | 40,00         | 40,00         | 3,60         | 1,20         | 19,20        | 103,20        |
|                   | Brânză cu cheag<br>tare nu mai<br>mare de 45%<br>grăsime                          |                | 25,00         | 24,00         | 6,24         | 6,48         |              | 93,12         |
| <b>3</b>          | <b>Amestec de<br/>plante și<br/>fructe/ infuzii</b>                               | <b>1/200</b>   | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>  | <b>4,00</b>   |
|                   | amestec de<br>plante și<br>fructe/infuzii                                         |                | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50         | 4,00          |
|                   | <b>Total Dejunul<br/>I</b>                                                        |                |               |               | <b>20,06</b> | <b>12,96</b> | <b>64,70</b> | <b>484,67</b> |
| <b>Gustarea I</b> |                                                                                   |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>          | <b>Fructe<br/>proaspete de<br/>sezon si locale -<br/>struguri</b>                 | <b>1/150</b>   | <b>170,00</b> | <b>149,90</b> | <b>1,04</b>  | <b>0,30</b>  | <b>26,62</b> | <b>102,05</b> |
|                   | <b>Total Gustarea<br/>I</b>                                                       |                |               |               | <b>1,04</b>  | <b>0,30</b>  | <b>26,62</b> | <b>102,05</b> |
| <b>Prânz</b>      |                                                                                   |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>          | <b>Legume<br/>proaspete<br/>porționate</b>                                        | <b>1/50</b>    | <b>50,00</b>  | <b>50,00</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,00</b>  | <b>9,00</b>   |
|                   | tomate<br>proaspete                                                               |                | 50,00         | 47,50         | 0,29         |              | 2,00         | 8,55          |
| <b>2</b>          | <b>Supă<br/>„Țărănească”<br/>cu smântână</b>                                      | <b>1/200/5</b> | <b>191,80</b> | <b>154,22</b> | <b>1,80</b>  | <b>3,70</b>  | <b>17,39</b> | <b>92,86</b>  |
|                   | cartofi                                                                           |                | 40,00         | 28,80         | 0,58         | 0,03         | 5,47         | 23,04         |
|                   | varză                                                                             |                | 100,00        | 80,00         | 0,64         |              | 4,32         | 24,80         |
|                   | ceapă                                                                             |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13         | 2,69          |
|                   | morcov                                                                            |                | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56         | 3,28          |
|                   | tomate în suc<br>propriu                                                          |                | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04         | 0,30         | 1,90          |

|             |                                                                         |              |               |               |              |             |              |               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|             | tulpină de țelină                                                       |              | 10,00         | 8,00          | 0,06         | 0,02        | 0,27         | 1,12          |
|             | verdeață                                                                |              | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01        | 0,17         | 0,62          |
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|             | unt                                                                     |              | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82        | 0,01         | 6,61          |
|             | sare iodată                                                             |              | 0,80          | 0,80          |              |             |              |               |
|             | smântână 15% grăsime (tratată termic)                                   |              | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75        | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b>    | <b>Fileu de pește copt</b>                                              | <b>1/60</b>  | <b>129,20</b> | <b>80,40</b>  | <b>12,33</b> | <b>3,23</b> | <b>3,16</b>  | <b>76,76</b>  |
|             | fileu de pește (merluciu)                                               |              | 120,00        | 72,00         | 12,24        | 1,22        |              | 56,88         |
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|             | sare iodată                                                             |              | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
|             | suc de lămâie                                                           |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         |             | 0,09         | 0,54          |
|             | ceapă                                                                   |              | 5,00          | 4,20          | 0,07         | 0,01        | 3,07         | 1,34          |
| <b>4</b>    | <b>Tocană din legume</b>                                                | <b>1/170</b> | <b>352,20</b> | <b>277,24</b> | <b>4,63</b>  | <b>2,54</b> | <b>39,04</b> | <b>130,78</b> |
|             | dovlecei                                                                |              | 150,00        | 112,50        | 0,68         | 0,34        | 6,41         | 13,50         |
|             | ceapă                                                                   |              | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03        | 12,26        | 5,38          |
|             | morcov                                                                  |              | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|             | tomate proaspete                                                        |              | 40,00         | 38,00         | 0,23         |             | 1,60         | 6,84          |
|             | cartofi                                                                 |              | 100,00        | 72,00         | 1,44         | 0,07        | 13,68        | 57,60         |
|             | lințe roșie                                                             |              | 20,00         | 19,74         | 1,78         | 0,08        | 3,97         | 22,90         |
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|             | sare iodată                                                             |              | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
| <b>5</b>    | <b>Apă plată</b>                                                        | <b>1/150</b> | <b>150,00</b> | <b>150,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   |
| <b>6</b>    | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>  | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>4,00</b>  | <b>0,40</b> | <b>29,20</b> | <b>143,20</b> |
|             | <b>Total Prânzul</b>                                                    |              |               |               | <b>23,26</b> | <b>9,87</b> | <b>90,79</b> | <b>452,60</b> |
| <b>Cina</b> |                                                                         |              |               |               |              |             |              |               |
| <b>1</b>    | <b>Omletă naturală</b>                                                  | <b>1/80</b>  | <b>82,20</b>  | <b>75,70</b>  | <b>6,56</b>  | <b>6,95</b> | <b>1,94</b>  | <b>95,81</b>  |
|             | ouă de găină                                                            |              | 50,00         | 43,50         | 5,66         | 4,35        | 0,44         | 62,21         |
|             | lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime                                   |              | 30,00         | 30,00         | 0,90         | 0,60        | 1,50         | 15,60         |
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|             | sare iodată                                                             |              | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
| <b>2</b>    | <b>Salată din legume de sezon</b>                                       | <b>1/100</b> | <b>137,20</b> | <b>108,70</b> | <b>0,92</b>  | <b>2,00</b> | <b>5,95</b>  | <b>51,19</b>  |
|             | varză albă/roșie                                                        |              | 100,00        | 80,00         | 0,64         |             | 4,32         | 24,80         |
|             | ardei dulci                                                             |              | 30,00         | 22,50         | 0,23         |             | 1,35         | 6,75          |

|                                |                                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                | morcov                                                                                  |                | 5,00          | 4,00          | 0,05         |              | 0,28          | 1,64           |
|                                | ulei de floarea<br>soarelui rafinat                                                     |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                                | sare iodată                                                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
| <b>3</b>                       | <b>Amestec de<br/>plante și<br/>fructe/ infuzii</b>                                     | <b>1/200</b>   | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |
|                                | amestec de<br>plante și<br>fructe/infuzii                                               |                | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50          | 4,00           |
| <b>4</b>                       | <b>Pâine din făină<br/>de grâu<br/>integral<br/>fortificată cu<br/>acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>    | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>4,00</b>  | <b>0,40</b>  | <b>29,20</b>  | <b>143,20</b>  |
|                                | <b>Total Cina</b>                                                                       |                |               |               | <b>11,48</b> | <b>9,55</b>  | <b>37,59</b>  | <b>294,20</b>  |
|                                | <b>TOTAL ZIUA<br/>A DOUA-<br/>MARTI</b>                                                 |                |               |               | <b>55,84</b> | <b>32,68</b> | <b>219,70</b> | <b>1333,52</b> |
| <b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b> |                                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                   |                                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                       | <b>Terci de orez<br/>cu lapte</b>                                                       | <b>1/200</b>   | <b>232,00</b> | <b>231,60</b> | <b>8,33</b>  | <b>6,73</b>  | <b>50,05</b>  | <b>322,74</b>  |
|                                | orez boabe                                                                              |                | 40,00         | 39,60         | 2,89         | 0,79         | 24,95         | 144,54         |
|                                | lapte pasteurizat<br>2,5-3,2%<br>grăsime                                                |                | 170,00        | 170,00        | 5,10         | 3,40         | 8,50          | 88,40          |
|                                | unt                                                                                     |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                                | stafide                                                                                 |                | 20,00         | 20,00         | 0,34         | 0,54         | 16,60         | 71,80          |
| <b>2</b>                       | <b>Tartină cu<br/>brânză cu<br/>cheag tare nu<br/>mai mare de<br/>45% grăsime</b>       | <b>1/40/24</b> | <b>65,00</b>  | <b>64,00</b>  | <b>9,84</b>  | <b>7,68</b>  | <b>19,20</b>  | <b>196,32</b>  |
|                                | pâine din făină<br>de grâu integral<br>fortificată cu<br>acid folic și Fe               |                | 40,00         | 40,00         | 3,60         | 1,20         | 19,20         | 103,20         |
|                                | brânză cu cheag<br>tare nu mai<br>mare de 45%<br>grăsime                                |                | 25,00         | 24,00         | 6,24         | 6,48         |               | 93,12          |
| <b>3</b>                       | <b>Amestec de<br/>plante și<br/>fructe/ infuzii</b>                                     | <b>1/200</b>   | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |
|                                | amestec de<br>plante și<br>fructe/infuzii                                               |                | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50          | 4,00           |
|                                | <b>Total Dejunul<br/>I</b>                                                              |                |               |               | <b>18,17</b> | <b>14,61</b> | <b>69,75</b>  | <b>523,06</b>  |
| <b>Gustarea I</b>              |                                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                       | <b>Banană</b>                                                                           | <b>1/120</b>   | <b>170,00</b> | <b>119,00</b> | <b>1,19</b>  | <b>0,36</b>  | <b>26,18</b>  | <b>105,91</b>  |

|              |                                                                 |                   |               |               |             |              |              |               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
|              | <b>Total Gustarea I</b>                                         |                   |               |               | <b>1,19</b> | <b>0,36</b>  | <b>26,18</b> | <b>105,91</b> |
| <b>Prânz</b> |                                                                 |                   |               |               |             |              |              |               |
| <b>1</b>     | <b>Salată din legume proaspete cu semințe de in</b>             | <b>1/50</b>       | <b>67,20</b>  | <b>59,20</b>  | <b>1,73</b> | <b>5,56</b>  | <b>2,51</b>  | <b>58,61</b>  |
|              | castraveți                                                      |                   | 40,00         | 37,20         | 0,30        |              | 1,12         | 4,46          |
|              | spanac                                                          |                   | 20,00         | 14,80         | 0,43        | 0,06         | 0,53         | 3,40          |
|              | ulei de floarea soarelui rafinat                                |                   | 2,00          | 2,00          |             | 2,00         |              | 18,00         |
|              | sare iodată                                                     |                   | 0,20          | 0,20          |             |              |              |               |
|              | semințe de in                                                   |                   | 5,00          | 5,00          | 1,00        | 3,50         | 0,86         | 32,75         |
| <b>2</b>     | <b>Supă pireu cu mazăre uscată/fasole. smântână și crutoane</b> | <b>1/200/5/20</b> | <b>131,80</b> | <b>109,95</b> | <b>5,39</b> | <b>4,01</b>  | <b>35,48</b> | <b>161,77</b> |
|              | mazăre uscată/fasole                                            |                   | 10,00         | 9,95          | 2,29        | 0,10         | 5,27         | 31,24         |
|              | cartofi                                                         |                   | 50,00         | 36,00         | 0,72        | 0,04         | 6,84         | 28,80         |
|              | ceapă                                                           |                   | 20,00         | 16,80         | 0,29        | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|              | morcov                                                          |                   | 20,00         | 16,00         | 0,21        | 0,02         | 1,12         | 6,56          |
|              | verdeață                                                        |                   | 3,00          | 2,40          | 0,11        | 0,01         | 0,22         | 0,98          |
|              | ulei de floarea soarelui rafinat                                |                   | 2,00          | 2,00          |             | 2,00         |              | 18,00         |
|              | unt                                                             |                   | 1,00          | 1,00          | 0,01        | 0,82         | 0,01         | 6,61          |
|              | sare iodată                                                     |                   | 0,80          | 0,80          |             |              |              |               |
|              | smântână 15 % grăsime (tratată termic)                          |                   | 5,00          | 5,00          | 0,14        | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
|              | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe         |                   | 20,00         | 20,00         | 1,62        | 0,24         | 9,60         | 53,40         |
| <b>3</b>     | <b>Gulaș din carne de porc cu legume înăbușite</b>              | <b>1/160</b>      | <b>232,60</b> | <b>165,00</b> | <b>3,06</b> | <b>11,55</b> | <b>26,11</b> | <b>160,27</b> |
|              | carne de porc degresată, dezosată                               |                   | 100,00        | 64,00         | 1,28        | 9,41         | 5,44         | 76,80         |
|              | cartofi                                                         |                   | 100,00        | 72,00         | 1,44        | 0,07         | 13,68        | 57,60         |
|              | ceapă                                                           |                   | 10,00         | 8,40          | 0,14        | 0,02         | 6,13         | 2,69          |
|              | morcov                                                          |                   | 10,00         | 8,00          | 0,10        | 0,01         | 0,56         | 3,28          |
|              | tomate în suc propriu                                           |                   | 10,00         | 10,00         | 0,10        | 0,04         | 0,30         | 1,90          |
|              | ulei de floarea soarelui rafinat                                |                   | 2,00          | 2,00          |             | 2,00         |              | 18,00         |
|              | sare iodată                                                     |                   | 0,60          | 0,60          |             |              |              |               |
| <b>4</b>     | <b>Compot din fructe</b>                                        | <b>1/150</b>      | <b>150,00</b> | <b>150,00</b> | <b>0,13</b> | <b>0,00</b>  | <b>2,34</b>  | <b>10,62</b>  |

|                           |                                                                         |              |               |               |              |              |               |                |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                           | <b>proaspete și frunze de mentă</b>                                     |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>5</b>                  | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>  | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>4,00</b>  | <b>0,40</b>  | <b>29,20</b>  | <b>143,20</b>  |
|                           | <b>Total Prânzul</b>                                                    |              |               |               | <b>14,31</b> | <b>21,52</b> | <b>95,64</b>  | <b>534,47</b>  |
| <b>Cina</b>               |                                                                         |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                  | <b>Coptură cu gem și nucă</b>                                           | <b>1/100</b> | <b>103,00</b> | <b>101,05</b> | <b>7,26</b>  | <b>9,80</b>  | <b>32,51</b>  | <b>251,43</b>  |
|                           | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                           |              | 45,00         | 45,00         | 3,65         | 0,54         | 21,60         | 120,15         |
|                           | ouă de găină                                                            |              | 15,00         | 13,05         | 1,70         | 1,31         | 0,13          | 18,66          |
|                           | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                                      |              | 20,00         | 20,00         | 0,60         | 0,40         | 1,00          | 10,40          |
|                           | unt                                                                     |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                           | zahăr                                                                   |              | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98          | 8,12           |
|                           | drojdie proaspătă                                                       |              | 2,00          | 2,00          | 0,17         | 0,04         | 0,36          | 2,10           |
|                           | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                           | magiun/gem                                                              |              | 10,00         | 10,00         | 0,14         | 0,01         | 6,58          | 23,25          |
|                           | miez de nuci                                                            |              | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86          | 32,75          |
| <b>2</b>                  | <b>Apă plată</b>                                                        | <b>1/150</b> | <b>150,00</b> | <b>150,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>    |
|                           | <b>Total Cina</b>                                                       |              |               |               | <b>7,26</b>  | <b>9,80</b>  | <b>32,51</b>  | <b>251,43</b>  |
|                           | <b>TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI</b>                                    |              |               |               | <b>40,93</b> | <b>46,29</b> | <b>224,08</b> | <b>1414,87</b> |
| <b>ZIUA A PATRA – JOI</b> |                                                                         |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>              |                                                                         |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                  | <b>Brânză de vaci cu smântână</b>                                       | <b>1/190</b> | <b>190,00</b> | <b>190,00</b> | <b>23,64</b> | <b>16,50</b> | <b>21,36</b>  | <b>409,20</b>  |
|                           | brânză de vaci pasteurizată cu fracția masică de grăsime 5%             |              | 120,00        | 120,00        | 19,20        | 10,80        | 1,20          | 241,20         |
|                           | smântână pasteurizată, 10-15% grăsime                                   |              | 30,00         | 30,00         | 0,84         | 4,50         | 0,96          | 64,80          |
|                           | pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe        |              | 40,00         | 40,00         | 3,60         | 1,20         | 19,20         | 103,20         |
| <b>2</b>                  | <b>Fruct proaspăt de sezon</b>                                          | <b>1/132</b> | <b>150,00</b> | <b>132,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,92</b>  | <b>62,04</b>   |
|                           | măr                                                                     |              | 150,00        | 132,00        | 0,53         |              | 14,92         | 62,04          |
| <b>3</b>                  | <b>Amestec de plante și</b>                                             | <b>1/200</b> | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |

|                   |                                            |                |               |               |              |              |              |               |
|-------------------|--------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                   | <b>fructe/ infuzii</b>                     |                |               |               |              |              |              |               |
|                   | amestec de plante și fructe/infuzii        |                | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50         | 4,00          |
|                   | <b>Total Dejunul I</b>                     |                |               |               | <b>24,17</b> | <b>16,70</b> | <b>36,78</b> | <b>475,24</b> |
| <b>Gustarea I</b> |                                            |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>          | <b>Fructe proaspete</b>                    | <b>1/135</b>   | <b>150,00</b> | <b>135,00</b> | <b>0,95</b>  | <b>0,00</b>  | <b>17,55</b> | <b>79,65</b>  |
|                   | <b>Total Gustarea I</b>                    |                |               |               | <b>0,95</b>  |              | <b>17,55</b> | <b>79,65</b>  |
| <b>Prânz</b>      |                                            |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>          | <b>Legume proaspete portionate</b>         | <b>1/50</b>    | <b>50,00</b>  | <b>50,00</b>  | <b>0,38</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,25</b>  | <b>11,25</b>  |
|                   | ardei dulci                                |                | 50,00         | 37,50         | 0,38         |              | 2,25         | 11,25         |
| <b>2</b>          | <b>Borș cu sfeclă roșie. smântână</b>      | <b>1/200/5</b> | <b>201,80</b> | <b>166,12</b> | <b>6,84</b>  | <b>3,88</b>  | <b>32,19</b> | <b>161,64</b> |
|                   | sfeclă roșie                               |                | 100,00        | 80,00         | 1,36         |              | 8,64         | 34,40         |
|                   | cartofi                                    |                | 40,00         | 28,80         | 0,58         | 0,03         | 5,47         | 23,04         |
|                   | ceapă                                      |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13         | 2,69          |
|                   | morcov                                     |                | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56         | 3,28          |
|                   | fasole uscate                              |                | 20,00         | 19,90         | 4,38         | 0,20         | 10,75        | 60,30         |
|                   | tomate în suc propriu                      |                | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04         | 0,30         | 1,90          |
|                   | verdeață                                   |                | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01         | 0,17         | 0,62          |
|                   | ulei de floarea soarelui rafinat           |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                   | unt                                        |                | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82         | 0,01         | 6,61          |
|                   | sare iodată                                |                | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |
|                   | smântână 15% grăsime(tratată termic)       |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b>          | <b>Carne de curcan cu legume înăbușite</b> | <b>1/160</b>   | <b>227,80</b> | <b>169,95</b> | <b>18,27</b> | <b>2,49</b>  | <b>11,19</b> | <b>155,26</b> |
|                   | fileu de curcan                            |                | 100,00        | 70,00         | 17,50        | 0,28         |              | 119,00        |
|                   | dovlecei                                   |                | 80,00         | 60,00         | 0,36         | 0,18         | 3,42         | 7,20          |
|                   | ardei dulci                                |                | 15,00         | 11,25         | 0,11         |              | 0,68         | 3,38          |
|                   | ceapă                                      |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13         | 2,69          |
|                   | morcov                                     |                | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56         | 3,28          |
|                   | tomate proaspete                           |                | 10,00         | 9,50          | 0,06         |              | 0,40         | 1,71          |
|                   | ulei de floarea soarelui rafinat           |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                   | sare iodată                                |                | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |
| <b>4.</b>         | <b>Hrișcă</b>                              | <b>1/120</b>   | <b>32,30</b>  | <b>32,00</b>  | <b>3,56</b>  | <b>2,30</b>  | <b>19,90</b> | <b>124,03</b> |
|                   | hrișcă                                     |                | 30,00         | 29,70         | <b>3,56</b>  | <b>0,30</b>  | <b>19,90</b> | <b>106,03</b> |
|                   | ulei de floarea                            |                | 2,00          | 2,00          |              | <b>2,00</b>  |              | <b>18,00</b>  |

|                               |                                                           |                |               |               |              |              |               |                |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                               | soarelui rafinat                                          |                |               |               |              |              |               |                |
|                               | sare iodată                                               |                | 0,30          | 0,30          |              |              |               |                |
| <b>5</b>                      | <b>Compot din fructe proaspete</b>                        | <b>1/150</b>   | <b>150,00</b> | <b>150,00</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,05</b>  | <b>1,44</b>   | <b>6,24</b>    |
|                               | piersici cu frunze de mentă                               |                | 20,00         | 16,00         | 0,14         | 0,05         | 1,44          | 6,24           |
| <b>6</b>                      | <b>Pâine cu făină integrală bogată în fibre</b>           | <b>1/40</b>    | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b>  |
|                               | <b>Total Prânzul</b>                                      |                |               |               | <b>32,79</b> | <b>9,92</b>  | <b>86,17</b>  | <b>561,62</b>  |
| <b>Cina</b>                   |                                                           |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                      | <b>Șarlotă din brânză de vaci cu mere și miez de nuci</b> | <b>1/150</b>   | <b>163,00</b> | <b>155,50</b> | <b>15,15</b> | <b>14,91</b> | <b>21,41</b>  | <b>307,42</b>  |
|                               | brânză de vaci                                            |                | 50,00         | 50,00         | 8,00         | 4,50         | 0,50          | 100,50         |
|                               | ouă de găină                                              |                | 30,00         | 26,10         | 3,39         | 2,61         | 0,26          | 37,32          |
|                               | mere proaspete                                            |                | 30,00         | 26,40         | 0,11         |              | 2,98          | 12,41          |
|                               | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe             |                | 30,00         | 30,00         | 2,43         | 0,36         | 14,40         | 80,10          |
|                               | zahăr                                                     |                | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98          | 8,12           |
|                               | iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr                    |                | 10,00         | 10,00         | 0,20         | 0,30         | 0,40          | 5,00           |
|                               | unt 82%                                                   |                | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                               | ulei de floarea soarelui rafinat                          |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                               | miez de nuci                                              |                | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86          | 32,75          |
|                               | praf de copt                                              |                | 2,00          | 2,00          |              |              |               |                |
| <b>2</b>                      | <b>Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr</b>             | <b>1/200</b>   | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>4,00</b>  | <b>6,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>100,00</b>  |
|                               | <b>Total Cina</b>                                         |                |               |               | <b>19,15</b> | <b>20,91</b> | <b>29,41</b>  | <b>407,42</b>  |
|                               | <b>TOTAL ZIUA A PATRA – JOI</b>                           |                |               |               | <b>77,06</b> | <b>47,53</b> | <b>169,91</b> | <b>1523,93</b> |
| <b>ZIUA A CINCEA – VINERI</b> |                                                           |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                  |                                                           |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                      | <b>Ou fiert</b>                                           | <b>1/43</b>    | <b>50,00</b>  | <b>43,50</b>  | <b>5,66</b>  | <b>4,35</b>  | <b>0,44</b>   | <b>62,21</b>   |
|                               | ouă de găină                                              |                | 50,00         | 43,50         | 5,66         | 4,35         | 0,44          | 62,21          |
| <b>2</b>                      | <b>Tartină cu unt. brânză cu cheag tare, 30% grăsime</b>  | <b>1/60/24</b> | <b>85,00</b>  | <b>84,00</b>  | <b>11,10</b> | <b>7,20</b>  | <b>28,80</b>  | <b>253,32</b>  |
|                               | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe   |                | 60,00         | 60,00         | 4,86         | 0,72         | 28,80         | 160,20         |
|                               | brânză cu cheag tare 30%                                  |                | 25,00         | 24,00         | 6,24         | 6,48         |               | 93,12          |

|                   |                                                        |                |               |               |              |              |              |               |
|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                   | grăsime                                                |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>3</b>          | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>            | <b>1/250</b>   | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>  | <b>4,25</b>   |
|                   | amestec de plante și fructe/infuzii                    |                | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75         | 4,25          |
|                   | <b>Total Dejunul I</b>                                 |                |               |               | <b>16,76</b> | <b>11,85</b> | <b>29,99</b> | <b>319,78</b> |
| <b>Gustarea I</b> |                                                        |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>          | <b>Fructe proaspete - piersici</b>                     | <b>1/120</b>   | <b>150,00</b> | <b>120,00</b> | <b>1,08</b>  | <b>0,36</b>  | <b>10,80</b> | <b>46,80</b>  |
|                   | <b>Total Gustarea I</b>                                |                |               |               | <b>1,08</b>  | <b>0,36</b>  | <b>10,80</b> | <b>46,80</b>  |
| <b>Prânz</b>      |                                                        |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>          | <b>Salată din legume proaspete cu semințe de susan</b> | <b>1/50</b>    | <b>67,20</b>  | <b>55,20</b>  | <b>1,46</b>  | <b>5,54</b>  | <b>3,55</b>  | <b>65,87</b>  |
|                   | varză albă                                             |                | 30,00         | 24,00         | 0,19         |              | 1,30         | 7,44          |
|                   | morcov                                                 |                | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 6,56          |
|                   | tulpină de țelină                                      |                | 10,00         | 8,00          | 0,06         | 0,02         | 0,27         | 1,12          |
|                   | sare iodată                                            |                | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
|                   | ulei de floarea soarelui rafinat                       |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                   | semințe de susan                                       |                | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86         | 32,75         |
| <b>2</b>          | <b>Supă cu perișoare din pește și cartofi</b>          | <b>1/200/5</b> | <b>236,80</b> | <b>169,07</b> | <b>11,84</b> | <b>4,69</b>  | <b>22,06</b> | <b>131,24</b> |
|                   | pește                                                  |                | 100,00        | 60,00         | 10,20        | 1,02         |              | 47,40         |
|                   | cartofi                                                |                | 50,00         | 36,00         | 0,72         | 0,04         | 6,84         | 28,80         |
|                   | ceapă                                                  |                | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|                   | morcov                                                 |                | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 6,56          |
|                   | ardei dulci                                            |                | 20,00         | 15,00         | 0,15         |              | 0,90         | 4,50          |
|                   | tomate proaspete                                       |                | 15,00         | 14,25         | 0,09         |              | 0,60         | 2,57          |
|                   | verdeață                                               |                | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01         | 0,17         | 0,62          |
|                   | ulei de floarea soarelui rafinat                       |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                   | unt                                                    |                | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82         | 0,01         | 6,61          |
|                   | sare iodată                                            |                | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |
|                   | smântână(tratată termic)                               |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b>          | <b>Pârjoale din fileu de pește</b>                     | <b>1/85</b>    | <b>117,40</b> | <b>75,80</b>  | <b>10,75</b> | <b>3,10</b>  | <b>8,53</b>  | <b>81,44</b>  |
|                   | fileu de pește (merluciu)                              |                | 100,00        | 60,00         | 10,20        | 1,02         |              | 47,40         |
|                   | ceapă                                                  |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13         | 2,69          |

|          |                                                                         |              |               |               |              |              |              |               |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|          | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                 |              | 5,00          | 5,00          | 0,41         | 0,06         | 2,40         | 13,35         |
|          | sare iodată                                                             |              | 0,40          | 0,40          |              |              |              |               |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
| <b>4</b> | <b>Pilaf din orez cu legume</b>                                         | <b>1/100</b> | <b>62,20</b>  | <b>58,30</b>  | <b>2,51</b>  | <b>2,66</b>  | <b>25,70</b> | <b>134,28</b> |
|          | orez boabe                                                              |              | 30,00         | 29,70         | 2,17         | 0,59         | 18,71        | 108,41        |
|          | ceapă                                                                   |              | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                                  |              | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56         | 3,28          |
|          | tomate în suc propriu                                                   |              | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04         | 0,30         | 1,90          |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|          | sare iodată                                                             |              | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
| <b>5</b> | <b>Compot din fructe proaspete</b>                                      | <b>1/150</b> | <b>150,00</b> | <b>150,00</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1,85</b>  | <b>7,99</b>   |
|          | vișine cu frunze de mentă                                               |              | 20,00         | 17,00         | 0,15         | 0,07         | 1,85         | 7,99          |
| <b>6</b> | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>  | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |
|          | <b>Total Prânzul</b>                                                    |              |               |               | <b>30,31</b> | <b>17,26</b> | <b>80,89</b> | <b>524,02</b> |
|          |                                                                         | <b>Cina</b>  |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b> | <b>Șarlotă cu mere</b>                                                  | <b>1/200</b> | <b>133,00</b> | <b>125,50</b> | <b>8,77</b>  | <b>10,65</b> | <b>30,51</b> | <b>260,32</b> |
|          | ouă de găină                                                            |              | 30,00         | 26,10         | 3,39         | 2,61         | 0,26         | 37,32         |
|          | mere proaspete                                                          |              | 30,00         | 26,40         | 0,11         |              | 2,98         | 12,41         |
|          | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                           |              | 50,00         | 50,00         | 4,05         | 0,60         | 24,00        | 133,50        |
|          | zahăr                                                                   |              | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98         | 8,12          |
|          | iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr                                  |              | 10,00         | 10,00         | 0,20         | 0,30         | 0,40         | 5,00          |
|          | unt                                                                     |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|          | miez de nuci                                                            |              | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86         | 32,75         |
|          | praf de copt                                                            |              | 2,00          | 2,00          |              |              |              |               |
| <b>2</b> | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                             | <b>1/200</b> | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>  | <b>4,00</b>   |
|          | amestec de plante și fructe/infuzii                                     |              | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50         | 4,00          |
|          | <b>Total Cina</b>                                                       |              |               |               | <b>8,77</b>  | <b>10,85</b> | <b>31,01</b> | <b>264,32</b> |

|                            |                                                                   |                   |               |               |              |              |               |                |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                            | <b>TOTAL ZIUA<br/>A CINCEA –<br/>VINERI</b>                       |                   |               |               | <b>56,92</b> | <b>40,32</b> | <b>152,69</b> | <b>1154,92</b> |
| <b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b> |                                                                   |                   |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>               |                                                                   |                   |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                   | <b>Paste făinoase<br/>cu brânză de<br/>vaci</b>                   | <b>1/200</b>      | <b>92,20</b>  | <b>92,20</b>  | <b>12,20</b> | <b>6,66</b>  | <b>30,13</b>  | <b>257,72</b>  |
|                            | paste integrale                                                   |                   | 40,00         | 40,00         | 4,00         | 0,52         | 29,60         | 144,00         |
|                            | brânză de vaci,<br>cu fracția<br>masică de<br>grăsime 5 %         |                   | 50,00         | 50,00         | 8,00         | 4,50         | 0,50          | 100,50         |
|                            | unt                                                               |                   | 2,00          | 2,00          | 0,20         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                            | sare iodată                                                       |                   | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
| <b>2</b>                   | <b>Fruct proaspăt<br/>tăiat felii</b>                             | <b>1/135</b>      | <b>150,00</b> | <b>135,00</b> | <b>0,54</b>  | <b>0,14</b>  | <b>20,25</b>  | <b>78,30</b>   |
|                            | măr                                                               |                   | 150,00        | 132,00        | 0,53         |              | 14,92         | 62,04          |
| <b>3</b>                   | <b>Amestec de<br/>plante și<br/>fructe/ infuzii</b>               | <b>1/200</b>      | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |
|                            | amestec de<br>plante și fructe/<br>infuzii                        |                   | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50          | 4,00           |
|                            | <b>Total Dejunul<br/>I</b>                                        |                   |               |               | <b>12,74</b> | <b>7,00</b>  | <b>50,88</b>  | <b>340,02</b>  |
| <b>Gustarea I</b>          |                                                                   |                   |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                   | <b>Fructe<br/>proaspete -<br/>pară</b>                            | <b>1/135</b>      | <b>150,00</b> | <b>135,00</b> | <b>0,54</b>  | <b>0,14</b>  | <b>20,25</b>  | <b>78,30</b>   |
|                            | <b>Total Gustarea<br/>I</b>                                       |                   |               |               | <b>0,54</b>  | <b>0,14</b>  | <b>20,25</b>  | <b>78,30</b>   |
| <b>Prânz</b>               |                                                                   |                   |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                   | <b>Legume<br/>proaspete<br/>porționate</b>                        | <b>1/50</b>       | <b>50,00</b>  | <b>47,50</b>  | <b>0,29</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,00</b>   | <b>8,55</b>    |
|                            | tomate<br>proaspete                                               |                   | 50,00         | 47,50         | 0,29         |              | 2,00          | 8,55           |
| <b>2</b>                   | <b>Supă cu<br/>perișoare din<br/>fileu de pui și<br/>smântână</b> | <b>1/200/30/5</b> | <b>176,80</b> | <b>25,00</b>  | <b>13,13</b> | <b>4,67</b>  | <b>12,49</b>  | <b>108,76</b>  |
|                            | fileu de pui                                                      |                   | 70,00         | 49,00         | 12,25        | 0,98         | 0,49          | 55,86          |
|                            | ceapă                                                             |                   | 5,00          | 4,20          | 0,07         | 0,01         | 3,07          | 1,34           |
|                            | rădăcină de<br>țelină                                             |                   | 50,00         | 35,00         | 0,25         | 0,07         | 1,05          | 5,60           |
|                            | ceapă                                                             |                   | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13          | 2,69           |
|                            | morcov                                                            |                   | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56          | 3,28           |
|                            | ardei dulci                                                       |                   | 10,00         | 7,50          | 0,08         |              | 0,45          | 2,25           |
|                            | tomate<br>proaspete                                               |                   | 10,00         | 9,50          | 0,06         |              | 0,40          | 1,71           |
|                            | verdeță                                                           |                   | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01         | 0,17          | 0,62           |

|             |                                                                         |                |               |               |              |              |              |               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|             | unt                                                                     |                | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82         | 0,01         | 6,61          |
|             | sare iodată                                                             |                | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |
|             | smântână pasteurizată , 15% grăsime                                     |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b>    | <b>Gulaș din fileu de pui cu legume</b>                                 | <b>1/140</b>   | <b>132,40</b> | <b>98,80</b>  | <b>17,74</b> | <b>3,43</b>  | <b>7,39</b>  | <b>103,77</b> |
|             | fileu de pui                                                            |                | 100,00        | 70,00         | 17,50        | 1,40         | 0,70         | 79,80         |
|             | ceapă                                                                   |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13         | 2,69          |
|             | morcov                                                                  |                | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56         | 3,28          |
|             | tomate în suc propriu                                                   |                | 10,00         | 10,00         |              |              |              |               |
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|             | sare iodată                                                             |                | 0,40          | 0,40          |              |              |              |               |
| <b>4</b>    | <b>Hrișcă</b>                                                           | <b>1/100</b>   | <b>32,20</b>  | <b>31,90</b>  | <b>3,56</b>  | <b>2,30</b>  | <b>19,90</b> | <b>124,03</b> |
|             | hrișcă                                                                  |                | 30,00         | 29,70         | 3,56         | 0,30         | 19,90        | 106,03        |
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|             | sare iodată                                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
| <b>5</b>    | <b>Compot din fructe proaspete. cu frunze de mentă</b>                  | <b>1/150</b>   | <b>150,00</b> | <b>150,00</b> | <b>0,43</b>  | <b>0,17</b>  | <b>4,73</b>  | <b>20,64</b>  |
|             | caise                                                                   |                | 50,00         | 43,00         | 0,43         | 0,17         | 4,73         | 20,64         |
| <b>6</b>    | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>    | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |
|             | <b>Total Prânzul</b>                                                    |                |               |               | <b>38,75</b> | <b>11,77</b> | <b>65,71</b> | <b>468,95</b> |
| <b>Cina</b> |                                                                         |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>    | <b>Budincă din brânză de vaci cu stafide și fructe</b>                  | <b>1/160/5</b> | <b>212,00</b> | <b>198,44</b> | <b>25,80</b> | <b>17,81</b> | <b>22,04</b> | <b>412,13</b> |
|             | brânză de vaci (tratată termic), cu fracția masică de grăsime 5%        |                | 130,00        | 130,00        | 20,80        | 11,70        | 1,30         | 261,30        |
|             | ouă de găină                                                            |                | 15,00         | 13,50         | 1,70         | 1,31         | 0,13         | 18,66         |
|             | crupe de griș                                                           |                | 6,00          | 5,94          | 0,71         | 0,06         | 3,98         | 21,21         |
|             | zahăr                                                                   |                | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98         | 8,12          |
|             | smântână 15% grăsime (tratată termic)                                   |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
|             | unt                                                                     |                | 2,00          | 2,00          | 2,00         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|             | stafide                                                                 |                | 10,00         | 10,00         | 0,17         | 0,27         | 8,30         | 35,90         |

|                              |                                                                   |               |               |               |              |              |               |                |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                              | ulei de floarea soarelui rafinat                                  |               | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                              | măr/ banană                                                       |               | 40,00         | 28,00         | 0,28         | 0,08         | 6,16          | 24,92          |
| <b>2</b>                     | <b>Chefir 2,5% grăsime</b>                                        | <b>1/200</b>  | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>6,00</b>  | <b>0,10</b>  | <b>6,00</b>   | <b>92,00</b>   |
|                              | <b>Total Cina</b>                                                 |               |               |               | <b>31,80</b> | <b>17,91</b> | <b>28,04</b>  | <b>504,13</b>  |
|                              | <b>TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>                                  |               |               |               | <b>83,83</b> | <b>36,82</b> | <b>164,88</b> | <b>1391,40</b> |
| <b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b> |                                                                   |               |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                 |                                                                   |               |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                     | <b>Terci de orez cu lapte și măr copt</b>                         | <b>1/200</b>  | <b>322,00</b> | <b>307,30</b> | <b>7,71</b>  | <b>5,63</b>  | <b>39,17</b>  | <b>259,66</b>  |
|                              | orez boabe                                                        |               | 30,00         | 29,70         | 2,17         | 0,59         | 18,71         | 108,41         |
|                              | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                                |               | 170,00        | 170,00        | 5,10         | 3,40         | 8,50          | 88,40          |
|                              | unt                                                               |               | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                              | măr copt                                                          |               | 120,00        | 105,60        | 0,42         |              | 11,93         | 49,63          |
| <b>2</b>                     | <b>Tartină cu brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime</b> | <b>1/40/9</b> | <b>50,00</b>  | <b>49,60</b>  | <b>6,10</b>  | <b>3,79</b>  | <b>19,20</b>  | <b>140,45</b>  |
|                              | pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe  |               | 40,00         | 40,00         | 3,60         | 1,20         | 19,20         | 103,20         |
|                              | brânză cu cheag tare, 30% grăsime                                 |               | 10,00         | 9,60          | 2,50         | 2,59         |               | 37,25          |
| <b>3</b>                     | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                       | <b>1/200</b>  | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |
|                              | amestec de plante și fructe/ infuzii                              |               | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50          | 4,00           |
|                              | <b>Total Dejunul I</b>                                            |               |               |               | <b>13,81</b> | <b>9,62</b>  | <b>58,87</b>  | <b>404,11</b>  |
| <b>Gustarea I</b>            |                                                                   |               |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                     | <b>Fructe proaspete - caise</b>                                   | <b>1/129</b>  | <b>150,00</b> | <b>129,00</b> | <b>1,29</b>  | <b>0,52</b>  | <b>14,19</b>  | <b>61,92</b>   |
|                              | <b>Total Gustarea I</b>                                           |               |               |               | <b>1,29</b>  | <b>0,52</b>  | <b>14,19</b>  | <b>61,92</b>   |
| <b>Prânz</b>                 |                                                                   |               |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                     | <b>Salată din legume proaspete cu semințe de in</b>               | <b>1/60</b>   | <b>87,20</b>  | <b>75,10</b>  | <b>1,54</b>  | <b>5,50</b>  | <b>3,86</b>   | <b>66,50</b>   |
|                              | castraveți                                                        |               | 30,00         | 27,90         | 0,22         |              | 0,84          | 3,35           |

|          |                                                         |                |               |               |              |             |              |               |
|----------|---------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|          | varză                                                   |                | 50,00         | 40,00         | 0,32         |             | 2,16         | 12,40         |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | sare iodată                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
|          | semințe de in                                           |                | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50        | 0,86         | 32,75         |
| <b>2</b> | <b>Supă cu arpacaș și smântână</b>                      | <b>1/200/5</b> | <b>131,80</b> | <b>107,22</b> | <b>8,59</b>  | <b>3,77</b> | <b>27,59</b> | <b>113,82</b> |
|          | crupe de arpacaș                                        |                | 10,00         | 9,90          | 1,19         | 0,10        | 6,63         | 35,34         |
|          | cartofi                                                 |                | 50,00         | 36,00         | 0,72         | 0,04        | 6,84         | 28,80         |
|          | ceapă                                                   |                | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03        | 12,26        | 5,38          |
|          | morcov                                                  |                | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|          | tomate proaspete                                        |                | 10,00         | 9,50          | 0,00         |             |              |               |
|          | tulpină de țelină                                       |                | 10,00         | 8,00          | 6,00         |             | 0,40         | 1,71          |
|          | verdeață                                                |                | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01        | 0,17         | 0,62          |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | unt                                                     |                | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82        | 0,01         | 6,61          |
|          | sare iodată                                             |                | 0,80          | 0,80          |              |             |              |               |
|          | Smântână (tratată termic) 15% grăsime                   |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75        | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b> | <b>Pârjoală din fileu de pește</b>                      | <b>1/70</b>    | <b>157,20</b> | <b>103,60</b> | <b>13,00</b> | <b>3,32</b> | <b>9,65</b>  | <b>97,48</b>  |
|          | fileu de pește (merluciu)                               |                | 120,00        | 72,00         | 12,24        | 1,22        |              | 56,88         |
|          | ceapă                                                   |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                  |                | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|          | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe |                | 5,00          | 5,00          | 0,41         | 0,06        | 2,40         | 13,35         |
|          | sare iodată                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
| <b>4</b> | <b>Terci din orz cu legume</b>                          | <b>1/100</b>   | <b>77,20</b>  | <b>71,30</b>  | <b>4,06</b>  | <b>2,40</b> | <b>27,60</b> | <b>136,13</b> |
|          | crupe de orz                                            |                | 30,00         | 29,70         | 3,56         | 0,30        | 19,90        | 106,03        |
|          | ceapă                                                   |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                  |                | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|          | tomate în suc propriu                                   |                | 15,00         | 15,00         | 0,15         | 0,06        | 0,45         | 2,85          |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | sare iodată                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
| <b>5</b> | <b>Compot din fructe proaspete. cu frunze de mentă</b>  | <b>1/150</b>   | <b>150,00</b> | <b>150,00</b> | <b>0,30</b>  | <b>0,09</b> | <b>7,83</b>  | <b>30,02</b>  |

|                               |                                                                         |                  |               |               |              |              |               |                |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                               | struguri                                                                |                  | 50,00         | 43,50         | 0,30         | 0,09         | 7,83          | 30,02          |
| <b>6</b>                      | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>      | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b>  |
|                               | <b>Total Prânzul</b>                                                    |                  |               |               | <b>31,09</b> | <b>16,28</b> | <b>95,73</b>  | <b>547,15</b>  |
| <b>Cina</b>                   |                                                                         |                  |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                      | <b>Omletă cu legume. semințe de susan</b>                               | <b>1/140</b>     | <b>167,20</b> | <b>148,30</b> | <b>11,29</b> | <b>13,06</b> | <b>5,21</b>   | <b>176,05</b>  |
|                               | ouă de găină                                                            |                  | 80,00         | 69,60         | 9,05         | 6,96         | 0,70          | 99,53          |
|                               | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                                      |                  | 30,00         | 30,00         | 0,90         | 0,60         | 1,50          | 15,60          |
|                               | tomate proaspete                                                        |                  | 20,00         | 19,00         | 0,11         |              | 0,80          | 3,42           |
|                               | ardei                                                                   |                  | 30,00         | 22,50         | 0,23         |              | 1,35          | 6,75           |
|                               | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                  | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                               | sare iodată                                                             |                  | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
|                               | semințe de susan                                                        |                  | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86          | 32,75          |
| <b>2</b>                      | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                             | <b>1/200</b>     | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |
|                               | amestec de plante și fructe/ infuzii                                    |                  | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50          | 4,00           |
| <b>3</b>                      | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>      | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b>  |
|                               | <b>Total Cina</b>                                                       |                  |               |               | <b>14,89</b> | <b>14,46</b> | <b>24,91</b>  | <b>283,25</b>  |
|                               | <b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>                                      |                  |               |               | <b>61,08</b> | <b>40,88</b> | <b>193,70</b> | <b>1296,43</b> |
| <b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b> |                                                                         |                  |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                  |                                                                         |                  |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                      | <b>Ou fiert</b>                                                         | <b>1/43</b>      | <b>50,00</b>  | <b>43,50</b>  | <b>5,66</b>  | <b>4,35</b>  | <b>0,44</b>   | <b>62,21</b>   |
|                               | ouă de găină                                                            |                  | 50,00         | 43,50         | 5,66         | 4,35         | 0,44          | 62,21          |
| <b>2</b>                      | <b>Tartină cu brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime</b>       | <b>1/70/28/5</b> | <b>105,00</b> | <b>103,80</b> | <b>13,83</b> | <b>13,98</b> | <b>33,67</b>  | <b>325,39</b>  |
|                               | Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe        |                  | 70,00         | 70,00         | 6,30         | 2,10         | 33,60         | 180,60         |

|                   |                                                     |                 |               |               |              |              |              |               |
|-------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                   | Brânză cu cheag tare, 45% grăsime                   |                 | 30,00         | 28,80         | 7,49         | 7,78         |              | 111,74        |
|                   | Unt                                                 |                 | 5,00          | 5,00          | 0,04         | 4,10         | 0,07         | 33,05         |
| <b>3</b>          | <b>Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr</b>       | <b>1/200</b>    | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>4,00</b>  | <b>6,00</b>  | <b>8,00</b>  | <b>100,00</b> |
|                   | Iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr              |                 | 200,00        | 200,00        | 4,00         | 6,00         | 8,00         | 100,00        |
|                   | <b>Total Dejunul I</b>                              |                 |               |               | <b>23,49</b> | <b>24,33</b> | <b>42,11</b> | <b>487,60</b> |
| <b>Gustarea I</b> |                                                     |                 |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>          | <b>Fructe proaspete de sezon - struguri</b>         | <b>1/175</b>    | <b>200,00</b> | <b>174,00</b> | <b>1,22</b>  | <b>0,35</b>  | <b>31,32</b> | <b>120,06</b> |
|                   | Total Gustarea I                                    |                 |               |               | 1,22         | 0,35         | 31,32        | 120,06        |
| <b>Prânz</b>      |                                                     |                 |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>          | <b>Legume proaspete porționate</b>                  | <b>1/45</b>     | <b>60,00</b>  | <b>45,00</b>  | <b>0,45</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,70</b>  | <b>13,50</b>  |
|                   | ardei dulci                                         |                 | 60,00         | 45,00         | 0,45         |              | 2,70         | 13,50         |
| <b>2</b>          | <b>Supă cu fasole și legume și smântână</b>         | <b>1/200/5</b>  | <b>181,80</b> | <b>151,62</b> | <b>10,62</b> | <b>4,16</b>  | <b>38,55</b> | <b>184,68</b> |
|                   | fasole albe                                         |                 | 40,00         | 39,80         | 8,76         | 0,40         | 21,49        | 120,59        |
|                   | rădăcină de țelină                                  |                 | 50,00         | 35,00         | 0,25         | 0,07         | 1,05         | 5,60          |
|                   | măcriș                                              |                 | 20,00         | 16,00         | 0,70         | 0,06         | 1,44         | 6,56          |
|                   | ceapă                                               |                 | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|                   | morcov                                              |                 | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 6,56          |
|                   | ardei dulci                                         |                 | 10,00         | 7,50          | 0,08         |              | 0,45         | 2,25          |
|                   | tomate proaspete                                    |                 | 10,00         | 9,50          | 0,06         |              | 0,40         | 1,71          |
|                   | verdeață                                            |                 | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01         | 0,17         | 0,62          |
|                   | ulei de floarea soarelui rafinat                    |                 | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                   | unt                                                 |                 | 1,00          | 1,00          | 0,10         | 0,82         | 0,01         | 6,61          |
|                   | sare iodată                                         |                 | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |
|                   | smântână 15% grăsime(trată termic)                  |                 | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b>          | <b>Carne de vițel cu cartofi și varză înăbușită</b> | <b>1/75/160</b> | <b>334,40</b> | <b>257,80</b> | <b>22,67</b> | <b>7,89</b>  | <b>28,74</b> | <b>257,52</b> |
|                   | carne de vițel                                      |                 | 100,00        | 75,00         | 20,25        | 3,75         | 3,75         | 131,25        |
|                   | varză albă                                          |                 | 100,00        | 80,00         | 0,64         |              | 4,32         | 24,80         |
|                   | cartof                                              |                 | 100,00        | 72,00         | 1,44         | 0,07         | 13,68        | 57,60         |
|                   | ceapă                                               |                 | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13         | 2,69          |
|                   | morcov                                              |                 | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56         | 3,28          |

|                          |                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                          | tomate în suc propriu                                                   |                | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04         | 0,30          | 1,90           |
|                          | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                | 4,00          | 4,00          |              | 4,00         |               | 36,00          |
|                          | sare iodată                                                             |                | 0,40          | 0,40          |              |              |               |                |
| <b>4</b>                 | <b>Compot din fructe proaspete. cu frunze de mentă</b>                  | <b>1/150</b>   | <b>150,00</b> | <b>150,00</b> | <b>0,43</b>  | <b>0,17</b>  | <b>4,73</b>   | <b>20,64</b>   |
|                          | caise                                                                   |                | 50,00         | 43,00         | 0,43         | 0,17         | 4,73          | 20,64          |
| <b>5</b>                 | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>    | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b>  |
|                          | <b>Total Prânzul</b>                                                    |                |               |               | <b>37,77</b> | <b>13,42</b> | <b>93,92</b>  | <b>579,54</b>  |
| <b>Cina</b>              |                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                 | <b>Tocană din legume cu năut</b>                                        | <b>1/80</b>    | <b>162,20</b> | <b>137,45</b> | <b>10,18</b> | <b>5,19</b>  | <b>40,44</b>  | <b>212,51</b>  |
|                          | dovlecei                                                                |                | 80,00         | 60,00         | 0,36         | 0,18         | 3,42          | 7,20           |
|                          | năut                                                                    |                | 50,00         | 49,35         | 9,52         | 2,98         | 29,93         | 179,63         |
|                          | ceapă                                                                   |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13          | 2,69           |
|                          | morcov                                                                  |                | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56          | 3,28           |
|                          | rosii                                                                   |                | 10,00         | 9,50          | 0,06         |              | 0,40          | 1,71           |
|                          | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                          | sare iodată                                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
| <b>2</b>                 | <b>Terci din grâu cu unt</b>                                            | <b>1/100</b>   | <b>35,20</b>  | <b>34,90</b>  | <b>3,60</b>  | <b>4,40</b>  | <b>19,97</b>  | <b>139,08</b>  |
|                          | crupe de grâu                                                           |                | 30,00         | 29,70         | 3,56         | 0,30         | 19,90         | 106,03         |
|                          | unt                                                                     |                | 5,00          | 5,00          | 0,04         | 4,10         | 0,07          | 33,05          |
|                          | sare iodată                                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
|                          | <b>Total Cina</b>                                                       |                |               |               | <b>13,78</b> | <b>9,59</b>  | <b>60,41</b>  | <b>351,59</b>  |
|                          | <b>TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>                                     |                |               |               | <b>76,26</b> | <b>47,69</b> | <b>227,76</b> | <b>1538,79</b> |
| <b>ZIUA A NOUA – JOI</b> |                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>             |                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                 | <b>Terci din fulgi de ovăz cu lapte și cu măr copt</b>                  | <b>1/200</b>   | <b>257,00</b> | <b>244,65</b> | <b>8,13</b>  | <b>4,39</b>  | <b>39,19</b>  | <b>240,68</b>  |
|                          | fulgi de ovăz                                                           |                | 35,00         | 34,65         | 4,16         | 0,35         | 23,22         | 123,70         |
|                          | unt                                                                     |                | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                          | Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                                      |                | 120,00        | 120,00        | 3,60         | 2,40         | 6,00          | 62,40          |
|                          | măr                                                                     |                | 100,00        | 88,00         | 0,35         |              | 9,94          | 41,36          |
| <b>2</b>                 | <b>Tartina cu cu brânză cu cheag tare</b>                               | <b>1/40/29</b> | <b>70,00</b>  | <b>68,80</b>  | <b>11,09</b> | <b>8,98</b>  | <b>19,20</b>  | <b>214,94</b>  |

|                   |                                                                  |                   |               |               |              |             |              |               |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|                   | pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe |                   | 40,00         | 40,00         | 3,60         | 1,20        | 19,20        | 103,20        |
|                   | cu brânză cu cheag tare, 45 % grăsime                            |                   | 30,00         | 28,80         | 7,49         | 7,78        |              | 111,74        |
| 3                 | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                      | <b>1/200</b>      | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,50</b>  | <b>4,00</b>   |
|                   | amestec de plante și fructe/ infuzii                             |                   | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20        | 0,50         | 4,00          |
|                   | <b>Total Dejunul I</b>                                           |                   |               |               | 19,22        | 13,57       | 58,89        | 459,62        |
| <b>Gustarea I</b> |                                                                  |                   |               |               |              |             |              |               |
| 1                 | <b>Fructe proaspete de sezon - prune</b>                         | <b>1/180</b>      | <b>200,00</b> | <b>180,00</b> | <b>1,26</b>  | <b>0,46</b> | <b>23,40</b> | <b>106,20</b> |
|                   | <b>Total Gustarea I</b>                                          |                   |               |               | <b>1,26</b>  | <b>0,46</b> | <b>23,40</b> | <b>106,20</b> |
| <b>Prânz</b>      |                                                                  |                   |               |               |              |             |              |               |
| 1                 | <b>Salată din legume proaspete cu semințe de in</b>              | <b>1/50</b>       | <b>77,20</b>  | <b>59,70</b>  | <b>37,17</b> | <b>5,58</b> | <b>3,56</b>  | <b>66,15</b>  |
|                   | morcov                                                           |                   | 35,00         | 28,00         | 36,00        | 0,03        | 1,96         | 11,48         |
|                   | rădăcină de țelină                                               |                   | 35,00         | 24,50         | 0,17         | 0,05        | 0,74         | 3,92          |
|                   | ulei de floarea soarelui rafinat                                 |                   | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|                   | sare iodată                                                      |                   | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
|                   | semințe de in                                                    |                   | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50        | 0,86         | 32,75         |
| 2                 | <b>Supă cu linte roșie/mazăre uscată. Smântână și crutoane.</b>  | <b>1/200/5/20</b> | <b>131,80</b> | <b>109,69</b> | <b>3,91</b>  | <b>3,95</b> | <b>32,14</b> | <b>141,62</b> |
|                   | linte roșie/mazăre uscată                                        |                   | 10,00         | 9,87          | 0,89         | 0,04        | 1,98         | 11,45         |
|                   | cartofi                                                          |                   | 50,00         | 36,00         | 0,72         | 0,04        | 6,84         | 28,80         |
|                   | ceapă                                                            |                   | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03        | 12,26        | 5,38          |
|                   | morcov                                                           |                   | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|                   | verdeață                                                         |                   | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01        | 0,17         | 0,62          |
|                   | ulei de floarea soarelui rafinat                                 |                   | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|                   | unt                                                              |                   | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82        | 0,01         | 6,61          |
|                   | sare iodată                                                      |                   | 0,80          | 0,80          |              |             |              |               |
|                   | smântână 15 % grăsime(tratată termic)                            |                   | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75        | 0,16         | 10,80         |

|             |                                                                                       |                |               |               |              |              |              |               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|             | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                               |                | 20,00         | 20,00         | 1,62         | 0,24         | 9,60         | 53,40         |
| <b>3</b>    | <b>Gambe de pui coapte cu sos de legume</b>                                           | <b>1/90/50</b> | <b>172,40</b> | <b>129,20</b> | <b>15,13</b> | <b>9,65</b>  | <b>15,28</b> | <b>167,92</b> |
|             | gambe de pui                                                                          |                | 120,00        | 84,00         | 14,53        | 7,56         | 1,60         | 136,08        |
|             | ceapă                                                                                 |                | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|             | morcov                                                                                |                | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 6,56          |
|             | tomate în suc propriu                                                                 |                | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04         | 0,30         | 1,90          |
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                                      |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|             | sare iodată                                                                           |                | 0,40          | 0,40          |              |              |              |               |
| <b>4</b>    | <b>Mămăligă cu unt</b>                                                                | <b>1/100</b>   | <b>32,20</b>  | <b>31,90</b>  | <b>3,58</b>  | <b>1,94</b>  | <b>19,93</b> | <b>119,25</b> |
|             | crupe de mălai                                                                        |                | 30,00         | 29,70         | 3,56         | 0,30         | 19,90        | 106,03        |
|             | unt                                                                                   |                | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|             | sare iodată                                                                           |                | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
| <b>5</b>    | <b>Apă plată</b>                                                                      | <b>1/150</b>   | <b>150,00</b> | <b>150,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   |
| <b>6</b>    | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b>               | <b>1/40</b>    | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |
|             | <b>Total Prânzul</b>                                                                  |                |               |               | <b>63,39</b> | <b>22,32</b> | <b>90,11</b> | <b>598,14</b> |
| <b>Cina</b> |                                                                                       |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>    | <b>Coptură cu umplutură de brânză de vaci măr copt și semințe de floarea soarelui</b> | <b>1/140</b>   | <b>203,00</b> | <b>195,50</b> | <b>15,62</b> | <b>14,13</b> | <b>31,93</b> | <b>349,78</b> |
|             | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                                         |                | 45,00         | 45,00         | 3,65         | 0,54         | 21,60        | 120,15        |
|             | ouă de găină de categorie «Extra»                                                     |                | 15,00         | 13,50         | 1,70         | 1,31         | 0,13         | 18,66         |
|             | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                                                    |                | 30,00         | 30,00         | 0,90         | 0,60         | 1,50         | 15,60         |
|             | unt                                                                                   |                | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|             | zahăr                                                                                 |                | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98         | 8,12          |
|             | drojdie proaspătă                                                                     |                | 2,00          | 2,00          | 0,17         | 0,04         | 0,36         | 2,10          |
|             | brânză de vaci (tratată termic) cu fracția masică de grăsime 5%                       |                | 50,00         | 50,00         | 8,00         | 4,50         | 0,50         | 100,50        |

|                              |                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                              | măr                                                     |                | 50,00         | 44,00         | 0,18         |              | 4,97          | 20,68          |
|                              | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                              | semințe de floarea soarelui                             |                | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86          | 32,75          |
| <b>2</b>                     | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>             | <b>1/200</b>   | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |
|                              | Amestec de plante și fructe/ infuzii                    |                | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50          | 32,75          |
|                              | <b>Total Cina</b>                                       |                |               |               | <b>15,62</b> | <b>14,33</b> | <b>32,43</b>  | <b>353,78</b>  |
|                              | <b>TOTAL ZIUA A NOUA – JOI</b>                          |                |               |               | <b>99,49</b> | <b>50,68</b> | <b>204,83</b> | <b>1517,74</b> |
| <b>ZIUA A ZECEA – VINERI</b> |                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                 |                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                     | <b>Terci din crupe de griș cu lapte</b>                 | <b>1/200</b>   | <b>232,00</b> | <b>231,60</b> | <b>10,15</b> | <b>5,46</b>  | <b>48,21</b>  | <b>289,09</b>  |
|                              | crupe de griș                                           |                | 40,00         | 39,60         | 4,75         | 0,40         | 26,53         | 141,37         |
|                              | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                      |                | 170,00        | 170,00        | 5,10         | 3,40         | 8,50          | 88,40          |
|                              | unt                                                     |                | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                              | gem sau magiun                                          |                | 20,00         | 20,00         | 0,28         | 0,02         | 13,15         | 46,10          |
| <b>2</b>                     | <b>Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime</b>      | <b>1/40/29</b> | <b>70,00</b>  | <b>68,80</b>  | <b>10,73</b> | <b>8,26</b>  | <b>19,20</b>  | <b>218,54</b>  |
|                              | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe |                | 40,00         | 40,00         | 3,24         | 0,48         | 19,20         | 106,80         |
|                              | brânză cu cheag tare, 45 % grăsime                      |                | 30,00         | 28,80         | 7,49         | 7,78         |               | 111,74         |
| <b>3</b>                     | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>             | <b>1/200</b>   | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |
|                              | amestec de plante și fructe/ infuzii                    |                | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50          | 4,00           |
|                              | <b>Total Dejunul I</b>                                  |                |               |               | <b>20,88</b> | <b>13,92</b> | <b>67,91</b>  | <b>511,63</b>  |
| <b>Gustarea I</b>            |                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                     | <b>Măr</b>                                              | <b>1/132</b>   | <b>150,00</b> | <b>132,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,92</b>  | <b>62,04</b>   |
|                              | <b>Total Gustarea I</b>                                 |                |               |               | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,92</b>  | <b>62,04</b>   |
| <b>Prânz</b>                 |                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                     | <b>Legume proaspete</b>                                 | <b>1/47</b>    | <b>50,00</b>  | <b>47,50</b>  | <b>0,29</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,00</b>   | <b>8,55</b>    |

|             |                                                                         |                |               |               |              |              |              |               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|             | <b>porționate</b>                                                       |                |               |               |              |              |              |               |
|             | tomate proaspete                                                        |                | 50,00         | 47,50         | 0,29         |              | 2,00         | 8,55          |
| <b>2</b>    | <b>Borș cu sfeclă roșie și smântână</b>                                 | <b>1/200/5</b> | <b>181,80</b> | <b>146,22</b> | <b>2,46</b>  | <b>3,68</b>  | <b>21,44</b> | <b>101,34</b> |
|             | sfeclă roșie                                                            |                | 100,00        | 80,00         | 1,36         |              | 8,64         | 34,40         |
|             | cartofi                                                                 |                | 40,00         | 28,80         | 0,58         | 0,03         | 5,47         | 23,04         |
|             | ceapă                                                                   |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13         | 2,69          |
|             | morcov                                                                  |                | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56         | 3,28          |
|             | tomate în suc propriu                                                   |                | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04         | 0,30         | 1,90          |
|             | verdeață                                                                |                | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01         | 0,17         | 0,62          |
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|             | unt                                                                     |                | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82         | 0,01         | 6,61          |
|             | sare iodată                                                             |                | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |
|             | smântână 15% grăsime(trată termic)                                      |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b>    | <b>Fileu de pește cu legume</b>                                         | <b>1/75</b>    | <b>172,40</b> | <b>115,20</b> | <b>12,84</b> | <b>3,27</b>  | <b>13,94</b> | <b>90,10</b>  |
|             | fileu de pește (merluciu)                                               |                | 120,00        | 72,00         | 12,24        | 1,22         |              | 56,88         |
|             | ceapă                                                                   |                | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|             | morcov                                                                  |                | 30,00         | 24,00         | 0,31         | 0,02         | 1,68         | 9,84          |
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|             | sare iodată                                                             |                | 0,40          | 0,40          |              |              |              |               |
| <b>4</b>    | <b>Pireu de cartofi</b>                                                 | <b>1/120</b>   | <b>175,40</b> | <b>136,20</b> | <b>2,92</b>  | <b>5,70</b>  | <b>20,65</b> | <b>141,24</b> |
|             | cartofi                                                                 |                | 140,00        | 100,80        | 2,02         | 0,10         | 19,15        | 80,64         |
|             | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                                      |                | 30,00         | 30,00         | 0,90         | 0,60         | 1,50         | 15,60         |
|             | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                | 5,00          | 5,00          |              | 5,00         |              | 45,00         |
|             | sare iodată                                                             |                | 0,40          | 0,40          |              |              |              |               |
| <b>5</b>    | <b>Compot fructe proaspete. cu frunze de mentă</b>                      | <b>1/150</b>   | <b>150,00</b> | <b>150,00</b> | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b>  | <b>4,97</b>  | <b>20,68</b>  |
|             | mere                                                                    |                | 50,00         | 44,00         | 0,18         |              | 4,97         | 20,68         |
| <b>6</b>    | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>    | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |
|             | <b>Total Prânzul</b>                                                    |                |               |               | <b>22,29</b> | <b>13,85</b> | <b>82,20</b> | <b>465,11</b> |
| <b>Cina</b> |                                                                         |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>    | <b>Omletă</b>                                                           | <b>1/80</b>    | <b>82,20</b>  | <b>75,70</b>  | <b>6,56</b>  | <b>6,95</b>  | <b>1,94</b>  | <b>95,81</b>  |
|             | ouă de găină                                                            |                | 50,00         | 43,50         | 5,66         | 4,35         | 0,44         | 62,21         |

|          |                                                                                         |                                                                                   |               |               |              |              |               |                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|          | lapte pasteurizat<br>2,5% - 3,2%<br>grăsime                                             |                                                                                   | 30,00         | 30,00         | 0,90         | 0,60         | 1,50          | 15,60          |
|          | ulei de floarea<br>soarelui rafinat                                                     |                                                                                   | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|          | sare iodată                                                                             |                                                                                   | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
| <b>2</b> | <b>Legume<br/>proaspete<br/>porționate,<br/>tomate<br/>proaspete</b>                    | <b>1/50</b>                                                                       | <b>50,00</b>  | <b>49,50</b>  | <b>0,29</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,00</b>   | <b>8,55</b>    |
| <b>3</b> | <b>Amestec de<br/>plante și<br/>fructe/ infuzii</b>                                     | <b>1/200</b>                                                                      | <b>200,00</b> | <b>200,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,50</b>   | <b>4,00</b>    |
|          | amestec de<br>plante și fructe/<br>infuzii                                              |                                                                                   | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,20         | 0,50          | 4,00           |
| <b>4</b> | <b>Pâine din făină<br/>de grâu<br/>integral<br/>fortificată cu<br/>acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>                                                                       | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b>  |
|          | <b>Total Cina</b>                                                                       |                                                                                   |               |               | <b>10,45</b> | <b>8,35</b>  | <b>23,64</b>  | <b>211,56</b>  |
|          | <b>TOTAL ZIUA<br/>A ZECEA –<br/>VINERI</b>                                              |                                                                                   |               |               | <b>54,15</b> | <b>36,12</b> | <b>188,67</b> | <b>1250,34</b> |
|          |                                                                                         | <b>Asigurarea<br/>cu apă<br/>potabilă a<br/>copiilor<br/>din surse<br/>sigure</b> |               |               |              |              |               |                |

**2. Exemplul de meniu-model pentru elevii din instituțiile de învățământ primar și secundar (ciclu I și II)**

| Exemplu de meniu model pentru elevii din instituțiile de învățământ primar, secundar, ciclul I și II |                        |                              |                      |                     |                  |                |                 |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|
| N<br>d/<br>o                                                                                         | Denumirea<br>bucatelor | Gramajul<br>bucatelor<br>(g) | Masa<br>brută<br>(g) | Masa<br>netă<br>(g) | Protein<br>e (g) | Lipid<br>e (g) | Glucid<br>e (g) | Valoare<br>a<br>calorică,<br>kcal |
| PRIMA ZI - LUNI                                                                                      |                        |                              |                      |                     |                  |                |                 |                                   |
| Dejun                                                                                                |                        |                              |                      |                     |                  |                |                 |                                   |

|                      |                                                                  |                   |               |               |              |              |              |               |
|----------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>1</b>             | <b>Terci din fulgi de ovăz cu măr copt</b>                       | <b>1/300</b>      | <b>162,00</b> | <b>149,40</b> | <b>7,50</b>  | <b>2,23</b>  | <b>49,77</b> | <b>266,64</b> |
|                      | fulgi de ovăz                                                    |                   | 60,00         | 59,40         | 7,13         | 0,59         | 39,80        | 212,06        |
|                      | unt                                                              |                   | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|                      | măr                                                              |                   | 100,00        | 88,00         | 0,35         |              | 9,94         | 41,36         |
| <b>2</b>             | <b>Tartină cu ou și brânză cu cheag tare</b>                     | <b>1/40/43/19</b> | <b>110,00</b> | <b>102,70</b> | <b>14,25</b> | <b>10,73</b> | <b>19,64</b> | <b>239,91</b> |
|                      | pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și fe |                   | 40,00         | 40,00         | 3,60         | 1,20         | 19,20        | 103,20        |
|                      | ou de găină                                                      |                   | 50,00         | 43,50         | 5,66         | 4,35         | 0,44         | 62,21         |
|                      | brânză cu cheag tare 45% grăsime                                 |                   | 20,00         | 19,20         | 4,99         | 5,18         |              | 74,50         |
| <b>3</b>             | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                      | <b>1/250</b>      | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>  | <b>4,25</b>   |
|                      | amestec de plante și fructe/infuzii                              |                   | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75         | 4,25          |
| <b>Total Dejun</b>   |                                                                  |                   |               |               | <b>21,75</b> | <b>13,26</b> | <b>70,16</b> | <b>510,80</b> |
| <b>Gustare</b>       |                                                                  |                   |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>             | <b>Fructe proaspete – mere</b>                                   | <b>1/132</b>      | <b>150,00</b> | <b>132,00</b> | <b>0,53</b>  |              | <b>14,92</b> | <b>62,04</b>  |
| <b>Total Gustare</b> |                                                                  |                   |               |               | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,92</b> | <b>62,04</b>  |
| <b>Prânz</b>         |                                                                  |                   |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>             | <b>Salată din legume proaspete cu semințe de susan</b>           | <b>1/60</b>       | <b>67,20</b>  | <b>58,20</b>  | <b>1,40</b>  | <b>5,50</b>  | <b>3,41</b>  | <b>62,63</b>  |
|                      | tomate proaspete                                                 |                   | 30,00         | 28,50         | 0,17         |              | 1,20         | 5,13          |
|                      | ardei dulci                                                      |                   | 30,00         | 22,50         | 0,23         |              | 1,35         | 6,75          |
|                      | ulei de floarea soarelui rafinat                                 |                   | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                      | sare iodată                                                      |                   | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
|                      | semințe de susan                                                 |                   | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86         | 32,75         |
| <b>2</b>             | <b>Zeamă cu carne de pui și smântână</b>                         | <b>1/250/42/5</b> | <b>168,80</b> | <b>128,52</b> | <b>8,53</b>  | <b>7,56</b>  | <b>13,04</b> | <b>138,45</b> |
|                      | șold de pui                                                      |                   | 60,00         | 42,00         | 7,27         | 3,78         | 0,80         | 68,04         |

|          |                                                         |                |               |               |              |             |              |               |
|----------|---------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|          | dezosat, fără piele                                     |                |               |               |              |             |              |               |
|          | rădăcină de țelină                                      |                | 50,00         | 35,00         | 0,25         | 0,07        | 1,05         | 5,60          |
|          | ceapă                                                   |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                  |                | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01        | 0,56         | 3,28          |
|          | ardei dulci                                             |                | 10,00         | 7,50          | 0,08         |             | 0,45         | 2,25          |
|          | tomate proaspete                                        |                | 10,00         | 9,50          | 0,06         |             | 0,40         | 1,71          |
|          | orez boabe                                              |                | 5,00          | 4,92          | 0,36         | 0,10        | 3,12         | 18,07         |
|          | verdeață                                                |                | 3,00          | 2,40          | 0,11         | 0,01        | 0,22         | 0,98          |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | unt                                                     |                | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82        | 0,01         | 6,61          |
|          | suc de lămâie                                           |                | 2,00          | 2,00          | 0,01         | 0,00        | 0,14         | 0,42          |
|          | sare iodată                                             |                | 0,80          | 0,80          |              |             |              |               |
|          | smântână 15% grăsime (tratată termic)                   |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75        | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b> | <b>Pârjoală din carne de pui cu sos roșu și legume</b>  | <b>1/90/70</b> | <b>164,20</b> | <b>123,80</b> | <b>15,55</b> | <b>9,72</b> | <b>15,52</b> | <b>183,80</b> |
|          | șold de pui dezodat, fără piele                         |                | 120,00        | 84,00         | 14,53        | 7,56        | 1,60         | 136,08        |
|          | ceapă                                                   |                | 5,00          | 4,20          | 0,07         | 0,01        | 3,07         | 1,34          |
|          | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe |                | 5,00          | 5,00          | 0,41         | 0,06        | 2,40         | 13,35         |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | sare iodată                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
|          | ceapă                                                   |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                  |                | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01        | 0,56         | 3,28          |
|          | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe           |                | 2,00          | 2,00          | 0,20         | 0,02        | 1,46         | 7,16          |
|          | tomate în suc propriu                                   |                | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04        | 0,30         | 1,90          |
| <b>4</b> | <b>Cus-cus cu unt</b>                                   | <b>1/120</b>   | <b>52,20</b>  | <b>51,70</b>  | <b>5,96</b>  | <b>2,14</b> | <b>33,20</b> | <b>189,94</b> |
|          | Cus-cus                                                 |                | 50,00         | 49,50         | 5,94         | 0,50        | 33,17        | 176,72        |
|          | unt                                                     |                | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64        | 0,03         | 13,22         |
|          | sare iodată                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |

|                    |                                                                         |              |               |               |              |              |              |               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>5</b>           | <b>Compot din fructe proaspete</b>                                      | <b>1/250</b> | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1,85</b>  | <b>7,99</b>   |
|                    | vișine și frunze de mentă                                               |              | 20,00         | 17,00         | 0,15         | 0,07         | 1,85         | 7,99          |
| <b>6</b>           | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>  | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |
| <b>Total Prânz</b> |                                                                         |              |               |               | <b>35,19</b> | <b>26,19</b> | <b>86,22</b> | <b>686,01</b> |
| <b>Cina</b>        |                                                                         |              |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>           | <b>Păpănași din brânză de vaci cu semințe de floarea soarelui</b>       | <b>1/200</b> | <b>200,00</b> | <b>198,50</b> | <b>29,52</b> | <b>22,97</b> | <b>13,92</b> | <b>456,37</b> |
|                    | brânză de vaci, 5 % grăsime(tratată termic)                             |              | 160,00        | 160,00        | 25,60        | 14,40        | 1,60         | 321,60        |
|                    | ouă de găină de categorie «Extra»                                       |              | 15,00         | 13,50         | 1,70         | 1,31         | 0,13         | 18,66         |
|                    | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                           |              | 10,00         | 10,00         | 1,00         | 0,10         | 7,30         | 35,80         |
|                    | praf de copt                                                            |              | 2,00          | 2,00          |              |              | 0,56         | 1,06          |
|                    | unt                                                                     |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|                    | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe p/u panare                |              | 2,00          | 2,00          | 0,20         | 0,02         | 1,46         | 7,16          |
|                    | zahăr                                                                   |              | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98         | 8,12          |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                    | semințe de floarea soarelui                                             |              | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86         | 32,75         |
| <b>2</b>           | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                             | <b>1/250</b> | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>  | <b>4,25</b>   |
|                    | amestec de plante și fructe/infuzii                                     |              | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75         | 4,25          |
| <b>Total Cina</b>  |                                                                         |              |               |               | <b>29,52</b> | <b>23,27</b> | <b>14,67</b> | <b>460,62</b> |

|                              |                                                                                 |               |                    |                    |              |              |               |                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>TOTAL PRIMA ZI - LUNI</b> |                                                                                 |               |                    |                    | <b>86,99</b> | <b>65,00</b> | <b>191,20</b> | <b>1785,00</b> |
| <b>ZIUA A DOUA-MARȚI</b>     |                                                                                 |               |                    |                    |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                 |                                                                                 |               |                    |                    |              |              |               |                |
| <b>1</b>                     | <b>Terci din<br/>crupe de mei<br/>cu lapte și<br/>fructe</b>                    | <b>1/300</b>  | <b>362,0<br/>0</b> | <b>349,4<br/>0</b> | <b>13,50</b> | <b>6,23</b>  | <b>59,77</b>  | <b>370,64</b>  |
|                              | crupe de mei                                                                    |               | 60,00              | 59,40              | 7,13         | 0,59         | 39,80         | 212,06         |
|                              | lapte<br>pasteurizat<br>2,5% - 3,2%<br>grăsime                                  |               | 200,0<br>0         | 200,0<br>0         | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00         |
|                              | unt                                                                             |               | 2,00               | 2,00               | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                              | măr/ pară                                                                       |               | 100,0<br>0         | 88,00              | 0,35         |              | 9,94          | 41,36          |
| <b>2</b>                     | <b>Tartină cu<br/>unt</b>                                                       | <b>1/40/5</b> | <b>45,00</b>       | <b>45,00</b>       | <b>3,64</b>  | <b>5,30</b>  | <b>19,27</b>  | <b>136,25</b>  |
|                              | pâine din<br>făină de grâu<br>integral<br>fortificată cu<br>acid folic și<br>Fe |               | 40,00              | 40,00              | 3,60         | 1,20         | 19,20         | 103,20         |
|                              | unt                                                                             |               | 5,00               | 5,00               | 0,04         | 4,10         | 0,07          | 33,05          |
| <b>3</b>                     | <b>Amestec de<br/>plante și<br/>fructe/<br/>infuzii</b>                         | <b>1/250</b>  | <b>250,0<br/>0</b> | <b>250,0<br/>0</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
|                              | amestec de<br>plante și<br>fructe/infuzii                                       |               | 0,30               | 0,30               | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |
| <b>Total Dejun</b>           |                                                                                 |               |                    |                    | <b>17,14</b> | <b>11,83</b> | <b>79,79</b>  | <b>511,14</b>  |
| <b>Gustare</b>               |                                                                                 |               |                    |                    |              |              |               |                |
| <b>1</b>                     | <b>Fructe<br/>proaspete de<br/>sezon si<br/>locale<br/>(struguri)</b>           | <b>1/150</b>  | <b>170,0<br/>0</b> | <b>149,9<br/>0</b> | <b>1,04</b>  | <b>0,30</b>  | <b>26,62</b>  | <b>102,05</b>  |
| <b>Total Gustare</b>         |                                                                                 |               |                    |                    | <b>1,04</b>  | <b>0,30</b>  | <b>26,62</b>  | <b>102,05</b>  |
| <b>Prânz</b>                 |                                                                                 |               |                    |                    |              |              |               |                |
| <b>1</b>                     | <b>Legume<br/>proaspete<br/>porționate</b>                                      | <b>1/50</b>   | <b>75,00</b>       | <b>54,00</b>       | <b>1,08</b>  | <b>0,00</b>  | <b>3,24</b>   | <b>18,36</b>   |
|                              | tomate<br>proaspete                                                             |               | 75,00              | 54,00              | 1,08         |              | 3,24          | 18,36          |
| <b>2</b>                     | <b>Supă<br/>Țărănească<br/>cu smântână</b>                                      | <b>1/250</b>  | <b>201,8<br/>0</b> | <b>161,4<br/>2</b> | <b>1,94</b>  | <b>3,71</b>  | <b>18,76</b>  | <b>98,62</b>   |
|                              | cartofi                                                                         |               | 50,00              | 36,00              | 0,72         | 0,04         | 6,84          | 28,80          |
|                              | varză                                                                           |               | 100,0<br>0         | 80,00              | 0,64         |              | 4,32          | 24,80          |
|                              | ceapă                                                                           |               | 10,00              | 8,40               | 0,14         | 0,02         | 6,13          | 2,69           |

|                    |                                                                         |              |               |               |              |              |              |               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                    | morcov                                                                  |              | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56         | 3,28          |
|                    | tomate în suc propriu                                                   |              | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04         | 0,30         | 1,90          |
|                    | tulpină de țelină                                                       |              | 10,00         | 8,00          | 0,06         | 0,02         | 0,27         | 1,12          |
|                    | verdeață                                                                |              | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01         | 0,17         | 0,62          |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                    | unt                                                                     |              | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82         | 0,01         | 6,61          |
|                    | sare iodată                                                             |              | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |
|                    | smântână 15% grăsime (trată termic)                                     |              | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b>           | <b>Fileu de pește copt</b>                                              | <b>1/90</b>  | <b>159,20</b> | <b>98,40</b>  | <b>15,38</b> | <b>3,54</b>  | <b>3,21</b>  | <b>90,86</b>  |
|                    | fileu de pește (merluciu)                                               |              | 150,00        | 90,00         | 15,30        | 1,53         |              | 71,10         |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                    | sare iodată                                                             |              | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
|                    | suc de lămâie                                                           |              | 2,00          | 2,00          | 0,01         | 0,00         | 0,14         | 0,42          |
|                    | ceapă                                                                   |              | 5,00          | 4,20          | 0,07         | 0,01         | 3,07         | 1,34          |
| <b>4</b>           | <b>Tocană din legume</b>                                                | <b>1/200</b> | <b>382,20</b> | <b>292,31</b> | <b>6,15</b>  | <b>2,60</b>  | <b>43,89</b> | <b>156,70</b> |
|                    | dovlecei                                                                |              | 150,00        | 112,50        | 0,68         | 0,34         | 6,41         | 13,50         |
|                    | ceapă                                                                   |              | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|                    | morcov                                                                  |              | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 6,56          |
|                    | tomate proaspete                                                        |              | 40,00         | 28,80         | 0,58         |              | 1,73         | 9,79          |
|                    | cartofi                                                                 |              | 120,00        | 86,40         | 1,73         | 0,09         | 16,42        | 69,12         |
|                    | linte roșie                                                             |              | 30,00         | 29,61         | 2,66         | 0,12         | 5,95         | 34,35         |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                    | sare iodată                                                             |              | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
| <b>5</b>           | <b>Apă plată</b>                                                        | <b>1/250</b> | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   |
| <b>6</b>           | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>  | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |
| <b>Total Prânz</b> |                                                                         |              |               |               | <b>28,15</b> | <b>11,05</b> | <b>88,30</b> | <b>467,74</b> |
| <b>Cina</b>        |                                                                         |              |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>           | <b>Omletă</b>                                                           | <b>1/100</b> | <b>102,20</b> | <b>93,10</b>  | <b>8,82</b>  | <b>8,69</b>  | <b>2,11</b>  | <b>120,69</b> |

|                                |                                                                  |                  |               |               |              |              |               |                |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                | ouă de găină                                                     |                  | 70,00         | 60,90         | 7,92         | 6,09         | 0,61          | 87,09          |
|                                | lapte pasteurizat 2,5% - 3,2% grăsime                            |                  | 30,00         | 30,00         | 0,90         | 0,60         | 1,50          | 15,60          |
|                                | ulei de floarea soarelui rafinat                                 |                  | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                                | sare iodată                                                      |                  | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
| <b>2</b>                       | <b>Salată din legume de sezon</b>                                | <b>1/150</b>     | <b>172,20</b> | <b>136,20</b> | <b>1,17</b>  | <b>2,01</b>  | <b>7,54</b>   | <b>60,04</b>   |
|                                | varză albă/roșie                                                 |                  | 120,00        | 96,00         | 0,77         |              | 5,18          | 29,76          |
|                                | ardei dulci                                                      |                  | 40,00         | 30,00         | 0,30         |              | 1,80          | 9,00           |
|                                | morcov                                                           |                  | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56          | 3,28           |
|                                | ulei de floarea soarelui                                         |                  | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                                | sare iodată                                                      |                  | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
| <b>2</b>                       | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                      | <b>1/250</b>     | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
|                                | amestec de plante și fructe/infuzii                              |                  | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |
| <b>3</b>                       | <b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare, 45 % grăsime</b>      | <b>1/60/5/19</b> | <b>85,00</b>  | <b>84,20</b>  | <b>10,43</b> | <b>11,08</b> | <b>28,87</b>  | <b>262,35</b>  |
|                                | pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe |                  | 60,00         | 60,00         | 5,40         | 1,80         | 28,80         | 154,80         |
|                                | unt                                                              |                  | 5,00          | 5,00          | 0,04         | 4,10         | 0,07          | 33,05          |
|                                | brânză cu cheag tare, nu mai mare de 45% grăsime                 |                  | 20,00         | 19,20         | 4,99         | 5,18         |               | 74,50          |
| <b>Total Cina</b>              |                                                                  |                  |               |               | <b>20,42</b> | <b>22,08</b> | <b>39,27</b>  | <b>447,33</b>  |
| <b>TOTAL ZIUA A DOUA-MARȚI</b> |                                                                  |                  |               |               | <b>66,75</b> | <b>45,26</b> | <b>233,98</b> | <b>1528,26</b> |
| <b>ZIUA A TREIA – MIERCURI</b> |                                                                  |                  |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                   |                                                                  |                  |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                       | <b>Terci de orez cu lapte</b>                                    | <b>1/300</b>     | <b>292,00</b> | <b>291,40</b> | <b>10,87</b> | <b>7,64</b>  | <b>72,35</b>  | <b>441,73</b>  |
|                                | orez boabe                                                       |                  | 60,00         | 59,40         | 4,34         | 1,19         | 37,42         | 216,81         |
|                                | lapte pasteurizat 2,5-3,2%                                       |                  | 200,00        | 200,00        | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00         |

|                         |                                                                  |                   |               |               |              |              |              |               |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                         | grăsime                                                          |                   |               |               |              |              |              |               |
|                         | unt                                                              |                   | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|                         | stafile                                                          |                   | 30,00         | 30,00         | 0,51         | 0,81         | 24,90        | 107,70        |
| <b>2</b>                | <b>Tartină cu unt</b>                                            | <b>1/40/5</b>     | <b>45,00</b>  | <b>45,00</b>  | <b>3,64</b>  | <b>5,30</b>  | <b>19,27</b> | <b>136,25</b> |
|                         | pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe |                   | 40,00         | 40,00         | 3,60         | 1,20         | 19,20        | 103,20        |
|                         | unt                                                              |                   | 5,00          | 5,00          | 0,04         | 4,10         | 0,07         | 33,05         |
| <b>3</b>                | <b>Amestec de plante și fructe/infuzii</b>                       | <b>1/250</b>      | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>  | <b>4,25</b>   |
|                         | amestec de plante și fructe/infuzii                              |                   | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75         | 4,25          |
| <b>Total Dejun</b>      |                                                                  |                   |               |               | <b>14,51</b> | <b>13,24</b> | <b>92,37</b> | <b>582,23</b> |
| <b>Gustare</b>          |                                                                  |                   |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>                | <b>Fructe proaspete de sezon si locale piersici</b>              | <b>1/136</b>      | <b>170,00</b> | <b>136,00</b> | <b>1,22</b>  | <b>0,41</b>  | <b>12,24</b> | <b>53,04</b>  |
| <b>Total Gustarea I</b> |                                                                  |                   |               |               | <b>1,22</b>  | <b>0,41</b>  | <b>12,24</b> | <b>53,04</b>  |
| <b>Prânz</b>            |                                                                  |                   |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>                | <b>Salată din legume proaspete cu semințe de in</b>              | <b>1/75</b>       | <b>92,20</b>  | <b>81,50</b>  | <b>1,99</b>  | <b>5,57</b>  | <b>3,20</b>  | <b>61,71</b>  |
|                         | castraveți                                                       |                   | 60,00         | 55,80         | 0,45         |              | 1,67         | 6,70          |
|                         | spanac                                                           |                   | 25,00         | 18,50         | 0,54         | 0,07         | 0,67         | 4,26          |
|                         | ulei de floarea soarelui rafinat                                 |                   | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                         | sare iodată                                                      |                   | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
|                         | semințe de in                                                    |                   | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86         | 32,75         |
| <b>2</b>                | <b>Supă pireu cu mazăre uscată/fasole, smântână și crutoane</b>  | <b>1/250/5/20</b> | <b>156,80</b> | <b>131,15</b> | <b>7,87</b>  | <b>4,11</b>  | <b>33,41</b> | <b>200,42</b> |
|                         | mazăre uscată/fasole                                             |                   | 20,00         | 19,95         | 4,58         | 0,20         | 10,55        | 62,49         |
|                         | cartofi                                                          |                   | 60,00         | 43,20         | 0,86         | 0,04         | 8,21         | 34,56         |
|                         | ceapă                                                            |                   | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|                         | morcov                                                           |                   | 25,00         | 20,00         | 0,26         | 0,02         | 1,40         | 8,20          |
|                         | verdeță                                                          |                   | 3,00          | 2,40          | 0,11         | 0,01         | 0,22         | 0,98          |

|                    |                                                                         |                |               |               |              |              |              |               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                    | unt                                                                     |                | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82         | 0,01         | 6,61          |
|                    | sare iodată                                                             |                | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |
|                    | smântână 15 % grăsime (tratată termic)                                  |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
|                    | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                 |                | 20,00         | 20,00         | 1,62         | 0,24         | 0,60         | 53,40         |
| <b>3</b>           | <b>Gulaș din carne de porc cu legume înăbușite</b>                      | <b>1/75/90</b> | <b>277,60</b> | <b>212,60</b> | <b>16,98</b> | <b>6,20</b>  | <b>28,92</b> | <b>205,76</b> |
|                    | carne de porc degresată, dezosată                                       |                | 100,00        | 75,00         | 14,63        | 3,98         | 1,58         | 104,25        |
|                    | cartofi                                                                 |                | 120,00        | 86,40         | 1,73         | 0,09         | 16,42        | 69,12         |
|                    | ceapă                                                                   |                | 15,00         | 12,60         | 0,21         | 0,03         | 9,20         | 4,03          |
|                    | morcov                                                                  |                | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 6,56          |
|                    | tomate în suc propriu                                                   |                | 20,00         | 20,00         | 0,20         | 0,08         | 0,60         | 3,80          |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                    | sare iodată                                                             |                | 0,60          | 0,60          |              |              |              |               |
| <b>4</b>           | <b>Compot din fructe proaspete și frunze de mentă</b>                   | <b>1/250</b>   | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1,85</b>  | <b>7,99</b>   |
| <b>5</b>           | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>    | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |
| <b>Total Prânz</b> |                                                                         |                |               |               | <b>30,59</b> | <b>17,15</b> | <b>86,58</b> | <b>579,08</b> |
| <b>Cina</b>        |                                                                         |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>           | <b>Coptură cu gem și nucă</b>                                           | <b>1/200</b>   | <b>176,00</b> | <b>171,45</b> | <b>14,16</b> | <b>13,85</b> | <b>67,01</b> | <b>442,76</b> |
|                    | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                           |                | 70,00         | 70,00         | 7,00         | 0,70         | 51,10        | 250,00        |
|                    | ouă de găină                                                            |                | 35,00         | 30,45         | 3,96         | 3,05         | 0,30         | 43,54         |

|                                      |                                                                  |                 |               |               |              |              |               |                |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                      | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                               |                 | 40,00         | 40,00         | 1,20         | 0,80         | 2,00          | 20,80          |
|                                      | unt                                                              |                 | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                                      | zahăr                                                            |                 | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98          | 8,12           |
|                                      | drojdie proaspătă                                                |                 | 2,00          | 2,00          | 0,17         | 0,04         | 0,36          | 2,10           |
|                                      | ulei de floarea soarelui rafinat                                 |                 | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                                      | magiun/gem                                                       |                 | 15,00         | 15,00         | 0,21         | 0,02         | 9,86          | 34,58          |
|                                      | miez de nuci                                                     |                 | 8,00          | 8,00          | 1,60         | 5,60         | 1,38          | 52,40          |
| 2                                    | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                      | <b>1/250</b>    | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
|                                      | amestec de plante și fructe/infuzii                              |                 | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |
| <b>Total Cina</b>                    |                                                                  |                 |               |               | <b>14,16</b> | <b>14,15</b> | <b>67,76</b>  | <b>447,01</b>  |
| <b>TOTAL ZIUA A TREIA – MIERCURI</b> |                                                                  |                 |               |               | <b>60,48</b> | <b>44,95</b> | <b>258,95</b> | <b>1661,36</b> |
| <b>ZIUA A PATRA – JOI</b>            |                                                                  |                 |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                         |                                                                  |                 |               |               |              |              |               |                |
| 1                                    | <b>Brânză de vaci cu smântână</b>                                | <b>1/200/60</b> | <b>260,00</b> | <b>260,00</b> | <b>30,80</b> | <b>22,80</b> | <b>31,90</b>  | <b>564,30</b>  |
|                                      | brânză de vaci pasteurizată, 5% grăsime                          |                 | 150,00        | 150,00        | 24,00        | 13,50        | 1,50          | 301,50         |
|                                      | smântână pasteurizată, 10-15% grăsime                            |                 | 50,00         | 50,00         | 1,40         | 7,50         | 1,60          | 108,00         |
|                                      | pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe |                 | 60,00         | 60,00         | 5,40         | 1,80         | 28,80         | 154,80         |
| 2                                    | <b>Fruct proaspăt de sezon</b>                                   | <b>1/150</b>    | <b>150,00</b> | <b>132,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,92</b>  | <b>62,04</b>   |
|                                      | măr                                                              |                 | 150,00        | 132,00        | 0,53         |              | 14,92         | 62,04          |
| 3                                    | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                      | <b>1/250</b>    | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
|                                      | amestec de plante și                                             |                 | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |

|                      |                                            |                 |               |               |              |              |              |               |
|----------------------|--------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                      | fructe/infuzii                             |                 |               |               |              |              |              |               |
|                      | <b>Total Dejun</b>                         |                 |               |               | <b>31,33</b> | <b>23,10</b> | <b>47,57</b> | <b>630,59</b> |
| <b>Gustare</b>       |                                            |                 |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>             | <b>Fructe proaspete - prune</b>            | <b>1/135</b>    | <b>150,00</b> | <b>135,00</b> | <b>0,95</b>  |              | <b>17,55</b> | <b>79,65</b>  |
| <b>Total Gustare</b> |                                            |                 |               |               | <b>0,95</b>  | <b>0,00</b>  | <b>17,55</b> | <b>79,65</b>  |
| <b>Prânz</b>         |                                            |                 |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>             | <b>Legume proaspete portionate</b>         | <b>1/57</b>     | <b>75,00</b>  | <b>56,25</b>  | <b>0,56</b>  | <b>0,00</b>  | <b>3,38</b>  | <b>16,88</b>  |
|                      | ardei dulci                                |                 | 75,00         | 56,25         | 0,56         |              | 3,38         | 16,88         |
| <b>2</b>             | <b>Borș cu sfeclă roșie, smântână</b>      | <b>1/250/5</b>  | <b>241,80</b> | <b>200,42</b> | <b>11,50</b> | <b>4,09</b>  | <b>45,67</b> | <b>233,45</b> |
|                      | sfeclă roșie                               |                 | 100,00        | 80,00         | 1,36         |              | 8,64         | 34,40         |
|                      | cartofi                                    |                 | 60,00         | 43,20         | 0,86         | 0,04         | 8,21         | 34,56         |
|                      | ceapă                                      |                 | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13         | 2,69          |
|                      | morcov                                     |                 | 10,00         | 8,00          | 0,10         | 0,01         | 0,56         | 3,28          |
|                      | fasole uscate                              |                 | 40,00         | 39,80         | 8,76         | 0,40         | 21,49        | 120,59        |
|                      | tomate în suc propriu                      |                 | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04         | 0,30         | 1,90          |
|                      | verdeață                                   |                 | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01         | 0,17         | 0,62          |
|                      | ulei de floarea soarelui rafinat           |                 | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                      | unt                                        |                 | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82         | 0,01         | 6,61          |
|                      | sare iodată                                |                 | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |
|                      | smântână 15% grăsime (tratată termic)      |                 | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b>             | <b>Carne de curcan cu legume înăbușite</b> | <b>1/90/100</b> | <b>307,80</b> | <b>226,85</b> | <b>22,25</b> | <b>2,61</b>  | <b>13,97</b> | <b>191,83</b> |
|                      | fileu de curcan                            |                 | 120,00        | 84,00         | 21,00        | 0,34         |              | 142,80        |
|                      | dovlecei                                   |                 | 100,00        | 75,00         | 0,45         | 0,23         | 4,28         | 9,00          |
|                      | ardei dulci                                |                 | 35,00         | 26,25         | 0,26         |              | 1,58         | 7,88          |
|                      | ceapă                                      |                 | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13         | 2,69          |
|                      | morcov                                     |                 | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02         | 1,12         | 6,56          |
|                      | tomate proaspete                           |                 | 20,00         | 14,40         | 0,19         |              | 0,86         | 4,90          |
|                      | ulei de floarea soarelui rafinat           |                 | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                      | sare iodată                                |                 | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |

|                                 |                                                                    |              |                    |                    |              |              |               |                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>4</b>                        | <b>Hrișcă</b>                                                      | <b>1/150</b> | <b>47,30</b>       | <b>46,85</b>       | <b>5,35</b>  | <b>2,45</b>  | <b>29,85</b>  | <b>177,04</b>  |
|                                 | hrișcă                                                             |              | 45,00              | 44,55              | 5,35         | 0,45         | 29,85         | 159,04         |
|                                 | ulei de floarea<br>soarelui<br>rafinat                             |              | 2,00               | 2,00               |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                                 | sare iodată                                                        |              | 0,30               | 0,30               |              |              |               |                |
| <b>4</b>                        | <b>Compot din<br/>fructe<br/>proaspete</b>                         | <b>1/250</b> | <b>250,0<br/>0</b> | <b>250,0<br/>0</b> | <b>0,15</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1,85</b>   | <b>7,99</b>    |
|                                 | piersici cu<br>frunze de<br>mentă                                  |              | 40,00              | 32,00              | 0,29         | 0,10         | 2,88          | 12,48          |
| <b>5</b>                        | <b>Pâine cu<br/>făină<br/>integrală<br/>bogată în<br/>fibre</b>    | <b>1/40</b>  | <b>40,00</b>       | <b>40,00</b>       | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b>  |
| <b>Total Prânz</b>              |                                                                    |              |                    |                    | <b>43,41</b> | <b>10,42</b> | <b>113,92</b> | <b>730,39</b>  |
| <b>Cina</b>                     |                                                                    |              |                    |                    |              |              |               |                |
| <b>1</b>                        | <b>Șarlotă din<br/>brânză de<br/>vacii, mere,<br/>miez de nuci</b> | <b>1/200</b> | <b>238,0<br/>0</b> | <b>225,5<br/>0</b> | <b>22,36</b> | <b>18,64</b> | <b>39,34</b>  | <b>447,44</b>  |
|                                 | brânză de<br>vacii                                                 |              | 70,00              | 70,00              | 11,20        | 6,30         | 0,70          | 140,70         |
|                                 | ouă de găină                                                       |              | 50,00              | 43,50              | 5,66         | 4,35         | 0,44          | 62,21          |
|                                 | mere<br>proaspete                                                  |              | 50,00              | 44,00              | 0,18         |              | 4,97          | 20,68          |
|                                 | făină de grâu<br>fortificată cu<br>acid folic și<br>Fe             |              | 40,00              | 40,00              | 4,00         | 0,40         | 29,20         | 143,20         |
|                                 | zahăr                                                              |              | 2,00               | 2,00               |              |              | 1,98          | 8,12           |
|                                 | iaurt natural<br>2,5% fără<br>adaus de<br>zahăr                    |              | 15,00              | 15,00              | 0,30         | 0,45         | 0,60          | 7,50           |
|                                 | unt 82%                                                            |              | 2,00               | 2,00               | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                                 | ulei de floarea<br>soarelui<br>rafinat                             |              | 2,00               | 2,00               |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                                 | miez de nuci                                                       |              | 5,00               | 5,00               | 1,00         | 3,50         | 0,86          | 32,75          |
|                                 | praf de copt                                                       |              | 2,00               | 2,00               |              |              | 0,56          | 1,06           |
| <b>2</b>                        | <b>Amestec de<br/>plante și<br/>fructe/<br/>infuzii</b>            | <b>1/250</b> | <b>250,0<br/>0</b> | <b>250,0<br/>0</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
|                                 | amestec de<br>plante și<br>fructe/infuzii                          |              | 0,30               | 0,30               | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |
| <b>Total Cina</b>               |                                                                    |              |                    |                    | <b>22,36</b> | <b>18,94</b> | <b>40,09</b>  | <b>451,69</b>  |
| <b>TOTAL ZIUA A PATRA – JOI</b> |                                                                    |              |                    |                    | <b>98,05</b> | <b>52,46</b> | <b>219,13</b> | <b>1892,32</b> |

| <b>ZIUA A CINCEA – VINERI</b> |                                                         |                      |               |               |              |              |              |               |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Dejun</b>                  |                                                         |                      |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>                      | <b>Ou fiert</b>                                         | <b>1/52</b>          | <b>60,00</b>  | <b>52,20</b>  | <b>6,79</b>  | <b>5,22</b>  | <b>0,52</b>  | <b>74,65</b>  |
|                               | ouă de găină                                            |                      | 60,00         | 52,20         | 6,79         | 5,22         | 0,52         | 74,65         |
| <b>2</b>                      | <b>Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 30% grăsime</b> | <b>1/80/43/10/80</b> | <b>235,00</b> | <b>213,20</b> | <b>18,83</b> | <b>20,90</b> | <b>44,13</b> | <b>480,12</b> |
|                               | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe |                      | 80,00         | 80,00         | 6,48         | 0,96         | 38,40        | 213,60        |
|                               | brânză cu cheag tare, 30 % grăsime                      |                      | 45,00         | 43,20         | 11,23        | 11,66        |              | 167,62        |
|                               | unt                                                     |                      | 10,00         | 10,00         | 0,08         | 8,20         | 0,13         | 66,10         |
|                               | morcov proaspăt                                         |                      | 100,00        | 80,00         | 1,04         | 0,08         | 5,60         | 32,80         |
| <b>3</b>                      | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>             | <b>1/250</b>         | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>  | <b>4,25</b>   |
|                               | amestec de plante și fructe/infuzii                     |                      | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75         | 4,25          |
| <b>Total Dejun</b>            |                                                         |                      |               |               | <b>25,62</b> | <b>26,42</b> | <b>45,40</b> | <b>559,02</b> |
| <b>Gustare</b>                |                                                         |                      |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>                      | <b>Fructe proaspete - piersici</b>                      | <b>1/136</b>         | <b>170,00</b> | <b>136,00</b> | <b>1,22</b>  | <b>0,41</b>  | <b>12,24</b> | <b>53,04</b>  |
| <b>Total Gustare</b>          |                                                         |                      |               |               | <b>1,22</b>  | <b>0,41</b>  | <b>12,24</b> | <b>53,04</b>  |
| <b>Prânz</b>                  |                                                         |                      |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>                      | <b>Salată din legume proaspete cu semințe de susan</b>  | <b>1/70</b>          | <b>87,20</b>  | <b>71,20</b>  | <b>1,60</b>  | <b>5,54</b>  | <b>4,40</b>  | <b>70,55</b>  |
|                               | varză albă                                              |                      | 40,00         | 32,00         | 0,26         |              | 1,73         | 9,92          |
|                               | morcov                                                  |                      | 25,00         | 20,00         | 0,26         | 0,02         | 1,40         | 8,20          |
|                               | tulpină de țelină                                       |                      | 15,00         | 12,00         | 0,08         | 0,02         | 0,41         | 1,68          |
|                               | sare iodată                                             |                      | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
|                               | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                      | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                               | semințe de susan                                        |                      | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86         | 32,75         |
| <b>2</b>                      | <b>Supă cu perișoare din pește și cartofi</b>           | <b>1/250/5</b>       | <b>276,80</b> | <b>192,02</b> | <b>14,30</b> | <b>4,90</b>  | <b>24,85</b> | <b>153,34</b> |

|          |                                                         |              |               |               |              |             |              |               |
|----------|---------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|          | pește                                                   |              | 120,00        | 72,00         | 12,24        | 1,22        |              | 56,88         |
|          | cartofi                                                 |              | 70,00         | 50,40         | 1,01         | 0,05        | 9,58         | 40,32         |
|          | ceapă                                                   |              | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03        | 12,26        | 5,38          |
|          | morcov                                                  |              | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|          | ardei dulci                                             |              | 20,00         | 15,00         | 0,15         |             | 0,90         | 4,50          |
|          | tomate proaspete                                        |              | 15,00         | 10,80         | 0,22         |             | 0,65         | 3,67          |
|          | verdeață                                                |              | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01        | 0,17         | 0,62          |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | unt                                                     |              | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82        | 0,01         | 6,61          |
|          | sare iodată                                             |              | 0,80          | 0,80          |              |             |              |               |
|          | Smântână (trată termic), 10-15 % grăsime                |              | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75        | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b> | <b>Pârjoale din fileu de pește</b>                      | <b>1/75</b>  | <b>127,40</b> | <b>81,80</b>  | <b>11,77</b> | <b>3,20</b> | <b>8,53</b>  | <b>86,18</b>  |
|          | fileu de pește (merluciu)                               |              | 110,00        | 66,00         | 11,22        | 1,12        |              | 52,14         |
|          | ceapă                                                   |              | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe |              | 5,00          | 5,00          | 0,41         | 0,06        | 2,40         | 13,35         |
|          | sare iodată                                             |              | 0,40          | 0,40          |              |             |              |               |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
| <b>4</b> | <b>Pilaf din orez cu legume</b>                         | <b>1/150</b> | <b>92,20</b>  | <b>86,20</b>  | <b>3,44</b>  | <b>2,91</b> | <b>32,80</b> | <b>175,59</b> |
|          | orez boabe                                              |              | 40,00         | 39,60         | 2,89         | 0,79        | 24,95        | 144,54        |
|          | ceapă                                                   |              | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                  |              | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|          | tomate în suc propriu                                   |              | 20,00         | 20,00         | 0,20         | 0,08        | 0,60         | 3,80          |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | sare iodată                                             |              | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
| <b>5</b> | <b>Compot din fructe proaspete</b>                      | <b>1/250</b> | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,31</b>  | <b>0,14</b> | <b>3,71</b>  | <b>15,98</b>  |
|          | vișine cu frunze de mentă                               |              | 40,00         | 34,00         | 0,31         | 0,14        | 3,71         | 15,98         |
| <b>6</b> | <b>Pâine din făină de grâu integral</b>                 | <b>1/40</b>  | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b> | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |

|                                     |                                                          |              |               |               |              |              |               |                |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                     | <b>fortificată cu acid folic și Fe</b>                   |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>Total Prânz</b>                  |                                                          |              |               |               | <b>35,02</b> | <b>17,89</b> | <b>93,49</b>  | <b>604,84</b>  |
| <b>Cina</b>                         |                                                          |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                            | <b>Șarlotă cu mere</b>                                   | <b>1/250</b> | <b>178,00</b> | <b>168,00</b> | <b>13,08</b> | <b>15,32</b> | <b>53,22</b>  | <b>397,00</b>  |
|                                     | ouă de găină                                             |              | 40,00         | 34,80         | 4,52         | 3,48         | 0,35          | 49,76          |
|                                     | mere proaspete                                           |              | 40,00         | 35,20         | 0,14         |              | 3,98          | 16,54          |
|                                     | făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe            |              | 60,00         | 60,00         | 6,00         | 0,60         | 43,80         | 214,80         |
|                                     | zahăr                                                    |              | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98          | 8,12           |
|                                     | iaurt natural 2,5% fără adaus de zahăr                   |              | 20,00         | 20,00         | 0,40         | 0,60         | 0,80          | 10,00          |
|                                     | unt                                                      |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                                     | ulei de floarea soarelui rafinat                         |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                                     | miez de nuci                                             |              | 10,00         | 10,00         | 2,00         | 7,00         | 1,72          | 65,50          |
|                                     | praf de copt                                             |              | 2,00          | 2,00          |              |              | 0,56          | 1,06           |
|                                     | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>              | <b>1/250</b> | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
|                                     | amestec de plante și fructe/infuzii                      |              | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |
| <b>Total Cina</b>                   |                                                          |              |               |               | <b>13,08</b> | <b>15,62</b> | <b>53,97</b>  | <b>401,25</b>  |
| <b>TOTAL ZIUA A CINCEA – VINERI</b> |                                                          |              |               |               | <b>74,94</b> | <b>60,34</b> | <b>205,10</b> | <b>1618,15</b> |
| <b>ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>          |                                                          |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                        |                                                          |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                            | <b>Paste făinoase cu brânză de vaci (tratată termic)</b> | <b>1/300</b> | <b>132,20</b> | <b>132,20</b> | <b>17,22</b> | <b>8,72</b>  | <b>45,13</b>  | <b>369,92</b>  |
|                                     | paste integrale                                          |              | 60,00         | 60,00         | 6,00         | 0,78         | 44,40         | 216,00         |
|                                     | brânză de vaci, cu fracția masică de grăsime 5%          |              | 70,00         | 70,00         | 11,20        | 6,30         | 0,70          | 140,70         |
|                                     | unt                                                      |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                                     | sare iodată                                              |              | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
| <b>2</b>                            | <b>Fruct proaspăt</b>                                    | <b>1/132</b> | <b>150,00</b> | <b>132,00</b> | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,92</b>  | <b>62,04</b>   |
|                                     | Măr                                                      |              | 150,0         | 132,0         | 0,53         |              | 14,92         | 62,04          |

|                      |                                                       |                |               |               |              |             |              |               |
|----------------------|-------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|                      |                                                       |                | 0             | 0             |              |             |              |               |
| <b>3</b>             | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>           | <b>1/250</b>   | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,75</b>  | <b>4,25</b>   |
|                      | amestec de plante și fructe/ infuzii                  |                | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30        | 0,75         | 4,25          |
| <b>Total Dejun</b>   |                                                       |                |               |               | <b>17,75</b> | <b>9,02</b> | <b>60,80</b> | <b>436,21</b> |
| <b>Gustare</b>       |                                                       |                |               |               |              |             |              |               |
| <b>1</b>             | <b>Fructe proaspete - pară</b>                        | <b>1/135</b>   | <b>150,00</b> | <b>135,00</b> | <b>0,54</b>  | <b>0,14</b> | <b>20,25</b> | <b>78,30</b>  |
| <b>Total Gustare</b> |                                                       |                |               |               | <b>0,54</b>  | <b>0,14</b> | <b>20,25</b> | <b>78,30</b>  |
| <b>Prânz</b>         |                                                       |                |               |               |              |             |              |               |
| <b>1</b>             | <b>Legume proaspete porționate</b>                    | <b>1/50</b>    | <b>75,00</b>  | <b>54,00</b>  | <b>1,08</b>  | <b>0,00</b> | <b>3,24</b>  | <b>18,36</b>  |
|                      | tomate proaspete                                      |                | 75,00         | 54,00         | 1,08         |             | 3,24         | 18,36         |
| <b>2</b>             | <b>Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână</b> | <b>1/250/5</b> | <b>226,80</b> | <b>167,20</b> | <b>17,12</b> | <b>4,96</b> | <b>14,15</b> | <b>133,80</b> |
|                      | fileu de pui                                          |                | 90,00         | 63,00         | 15,75        | 1,26        | 0,63         | 71,82         |
|                      | ceapă                                                 |                | 5,00          | 4,20          | 0,07         | 0,01        | 3,07         | 1,34          |
|                      | rădăcină de țelină                                    |                | 50,00         | 35,00         | 0,25         | 0,07        | 1,05         | 5,60          |
|                      | ceapă                                                 |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|                      | morcov                                                |                | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|                      | ardei dulci                                           |                | 20,00         | 15,00         | 0,15         |             | 0,90         | 4,50          |
|                      | tomate proaspete                                      |                | 20,00         | 14,40         | 0,29         |             | 0,86         | 4,90          |
|                      | verdeață                                              |                | 3,00          | 2,40          | 0,11         | 0,01        | 0,22         | 0,98          |
|                      | ulei de floarea soarelui rafinat                      |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|                      | unt                                                   |                | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82        | 0,01         | 6,61          |
|                      | sare iodată                                           |                | 0,80          | 0,80          |              |             |              |               |
|                      | smântână 15% grăsime (tratată termic)                 |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75        | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b>             | <b>Gulaș din fileu de pui cu legume</b>               | <b>1/70/50</b> | <b>155,40</b> | <b>119,80</b> | <b>18,05</b> | <b>6,52</b> | <b>8,55</b>  | <b>137,85</b> |
|                      | fileu de pui                                          |                | 100,00        | 70,00         | 17,50        | 1,40        | 0,70         | 79,80         |
|                      | ceapă                                                 |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|                      | morcov                                                |                | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|                      | tomate în suc propriu                                 |                | 20,00         | 20,00         | 0,20         | 0,08        | 0,60         | 3,80          |

|                    |                                                                         |              |               |               |              |              |              |               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 5,00          | 5,00          |              | 5,00         |              | 45,00         |
|                    | sare iodată                                                             |              | 0,40          | 0,40          |              |              |              |               |
| <b>4</b>           | <b>Hrișcă</b>                                                           | <b>1/120</b> | <b>52,20</b>  | <b>51,70</b>  | <b>5,94</b>  | <b>2,50</b>  | <b>33,17</b> | <b>194,72</b> |
|                    | Hrișcă                                                                  |              | 50,00         | 49,50         | 5,94         | 0,50         | 33,17        | 176,72        |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                    | sare iodată                                                             |              | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
| <b>5</b>           | <b>Compot din fructe proaspete, cu frunze de mentă</b>                  | <b>1/250</b> | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,34</b>  | <b>0,14</b>  | <b>3,78</b>  | <b>16,51</b>  |
|                    | caise                                                                   |              | 40,00         | 34,40         | 0,34         | 0,14         | 3,78         | 16,51         |
| <b>6</b>           | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>  | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |
| <b>Total Prânz</b> |                                                                         |              |               |               | <b>46,13</b> | <b>15,32</b> | <b>82,09</b> | <b>604,44</b> |
| <b>Cina</b>        |                                                                         |              |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>           | <b>Budincă din brânză de vaci cu stafide și fructe</b>                  | <b>1/200</b> | <b>236,00</b> | <b>229,60</b> | <b>27,36</b> | <b>19,57</b> | <b>22,71</b> | <b>458,08</b> |
|                    | brânză de vaci(tratată termic) cu fracția masică de grăsime 5%          |              | 150,00        | 150,00        | 24,00        | 13,50        | 1,50         | 301,50        |
|                    | ouă de găină de categorie «Extra»                                       |              | 15,00         | 13,50         | 1,70         | 1,31         | 0,13         | 18,66         |
|                    | crupe de griș                                                           |              | 10,00         | 9,90          | 1,19         | 0,10         | 6,63         | 35,34         |
|                    | zahăr                                                                   |              | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98         | 8,12          |
|                    | smântână 15% grăsime (tratată termic)                                   |              | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
|                    | unt                                                                     |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|                    | stafide                                                                 |              | 10,00         | 10,00         | 0,17         | 0,27         | 8,30         | 35,90         |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                    | măr                                                                     |              | 40,00         | 35,20         | 0,14         |              | 3,98         | 16,54         |
| <b>3</b>           | <b>Chefir 2,5% grăsime</b>                                              | <b>1/250</b> | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>7,50</b>  | <b>0,13</b>  | <b>7,50</b>  | <b>115,00</b> |
| <b>Total Cina</b>  |                                                                         |              |               |               | <b>34,86</b> | <b>19,70</b> | <b>30,21</b> | <b>573,08</b> |

|                                  |                                                                  |                  |               |               |              |              |               |                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>TOTAL ZIUA A ȘASEA - LUNI</b> |                                                                  |                  |               |               | <b>99,28</b> | <b>44,18</b> | <b>193,35</b> | <b>1692,03</b> |
| <b>ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b>     |                                                                  |                  |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                     |                                                                  |                  |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                         | <b>Terci de orez cu lapte și stafide</b>                         | <b>1/300/10</b>  | <b>262,00</b> | <b>261,50</b> | <b>9,80</b>  | <b>6,90</b>  | <b>49,52</b>  | <b>333,80</b>  |
|                                  | orez boabe                                                       |                  | 50,00         | 49,50         | 3,61         | 0,99         | 31,19         | 180,68         |
|                                  | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                               |                  | 200,00        | 200,00        | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00         |
|                                  | unt                                                              |                  | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                                  | Stafide                                                          |                  | 10,00         | 10,00         | 0,17         | 0,27         | 8,30          | 35,90          |
| <b>2</b>                         | <b>Tartină cu brânză cu cheag tare 30%</b>                       | <b>1/40/19/5</b> | <b>65,00</b>  | <b>64,20</b>  | <b>8,63</b>  | <b>10,48</b> | <b>19,27</b>  | <b>210,75</b>  |
|                                  | pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe |                  | 40,00         | 40,00         | 3,60         | 1,20         | 19,20         | 103,20         |
|                                  | brânză cu cheag tare, 30% grăsime                                |                  | 20,00         | 19,20         | 4,99         | 5,18         |               | 74,50          |
|                                  | unt                                                              |                  | 5,00          | 5,00          | 0,04         | 4,10         | 0,07          | 33,05          |
| <b>3</b>                         | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                      | <b>1/250</b>     | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
|                                  | amestec de plante și fructe/ infuzii                             |                  | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |
| <b>Total Dejun</b>               |                                                                  |                  |               |               | <b>18,43</b> | <b>17,68</b> | <b>69,54</b>  | <b>548,80</b>  |
| <b>Gustare</b>                   |                                                                  |                  |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                         | <b>Fructe proaspete - caise</b>                                  | <b>1/130</b>     | <b>150,00</b> | <b>130,00</b> | <b>1,29</b>  | <b>0,52</b>  | <b>14,19</b>  | <b>61,92</b>   |
| <b>Total Gustare</b>             |                                                                  |                  |               |               | <b>1,29</b>  | <b>0,52</b>  | <b>14,19</b>  | <b>61,92</b>   |
| <b>Prânz</b>                     |                                                                  |                  |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                         | <b>Salată din legume proaspete cu semințe de in</b>              | <b>1/90</b>      | <b>107,20</b> | <b>92,40</b>  | <b>1,68</b>  | <b>5,50</b>  | <b>4,57</b>   | <b>70,09</b>   |
|                                  | castraveți                                                       |                  | 40,00         | 37,20         | 0,30         |              | 1,12          | 4,46           |
|                                  | varză                                                            |                  | 60,00         | 48,00         | 0,38         |              | 2,59          | 14,88          |
|                                  | ulei de floarea soarelui rafinat                                 |                  | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00          |
|                                  | sare iodată                                                      |                  | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
|                                  | semințe de in                                                    |                  | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86          | 32,75          |

|          |                                                         |                |               |               |              |             |              |               |
|----------|---------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>2</b> | <b>Supă cu arpacaș și smântână</b>                      | <b>1/250/5</b> | <b>156,80</b> | <b>124,67</b> | <b>3,65</b>  | <b>3,84</b> | <b>33,08</b> | <b>141,97</b> |
|          | crupe de arpacaș                                        |                | 15,00         | 14,85         | 1,78         | 0,15        | 9,95         | 53,01         |
|          | cartofi                                                 |                | 60,00         | 43,20         | 0,86         | 0,04        | 8,21         | 34,56         |
|          | ceapă                                                   |                | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03        | 12,26        | 5,38          |
|          | morcov                                                  |                | 25,00         | 20,00         | 0,26         | 0,02        | 1,40         | 8,20          |
|          | tomate proaspete                                        |                | 15,00         | 10,80         | 0,22         |             | 0,65         | 3,67          |
|          | tulpină de țelină                                       |                | 10,00         | 8,00          | 0,06         | 0,02        | 0,27         | 1,12          |
|          | verdeață                                                |                | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01        | 0,17         | 0,62          |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | unt                                                     |                | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82        | 0,01         | 6,61          |
|          | sare iodată                                             |                | 0,80          | 0,80          |              |             |              |               |
|          | Smântână (trată termic), 15% grăsime                    |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75        | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b> | <b>Pârjoală din fileu de pește</b>                      | <b>1/95</b>    | <b>187,20</b> | <b>121,60</b> | <b>16,06</b> | <b>3,63</b> | <b>9,65</b>  | <b>111,70</b> |
|          | fileu de pește (merluciu)                               |                | 150,00        | 90,00         | 15,30        | 1,53        |              | 71,10         |
|          | ceapă                                                   |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                  |                | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|          | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe |                | 5,00          | 5,00          | 0,41         | 0,06        | 2,40         | 13,35         |
|          | sare iodată                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
| <b>4</b> | <b>Terci din orz cu legume</b>                          | <b>1/150</b>   | <b>107,20</b> | <b>101,20</b> | <b>5,45</b>  | <b>2,54</b> | <b>35,09</b> | <b>176,65</b> |
|          | crupe de orz                                            |                | 40,00         | 39,60         | 4,75         | 0,40        | 26,53        | 141,37        |
|          | ceapă                                                   |                | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                  |                | 30,00         | 26,00         | 0,31         | 0,02        | 1,68         | 9,84          |
|          | tomate în suc propriu                                   |                | 25,00         | 25,00         | 0,25         | 0,10        | 0,75         | 4,75          |
|          | ulei de floarea soarelui rafinat                        |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | sare iodată                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |             |              |               |
| <b>5</b> | <b>Compot din fructe proaspete, cu frunze de</b>        | <b>1/250</b>   | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,41</b>  | <b>0,12</b> | <b>10,49</b> | <b>40,22</b>  |

|                    |                                                                         |                  |               |               |              |              |               |               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                    | <b>mentă</b>                                                            |                  |               |               |              |              |               |               |
|                    | struguri                                                                |                  | 67,00         | 58,20         | 0,41         | 0,12         | 10,49         | 40,22         |
| <b>6</b>           | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>      | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b> |
| <b>Total Prânz</b> |                                                                         |                  |               |               | <b>30,85</b> | <b>15,38</b> | <b>101,90</b> | <b>588,50</b> |
| <b>Cina</b>        |                                                                         |                  |               |               |              |              |               |               |
| <b>1</b>           | <b>Omletă cu legume, semințe de susan</b>                               | <b>1/170</b>     | <b>187,20</b> | <b>160,95</b> | <b>10,96</b> | <b>12,49</b> | <b>6,60</b>   | <b>176,46</b> |
|                    | ouă de găină de categorie «Extra»                                       |                  | 70,00         | 60,90         | 7,92         | 6,09         | 0,61          | 87,09         |
|                    | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                                      |                  | 45,00         | 45,00         | 1,35         | 0,90         | 2,25          | 23,40         |
|                    | tomate proaspete                                                        |                  | 30,00         | 21,60         | 0,43         |              | 1,30          | 7,34          |
|                    | ardei                                                                   |                  | 35,00         | 26,25         | 0,26         |              | 1,58          | 7,88          |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                  | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00         |
|                    | sare iodată                                                             |                  | 0,20          | 0,20          |              |              |               |               |
|                    | semințe de susan                                                        |                  | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86          | 32,75         |
| <b>2</b>           | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                             | <b>1/250</b>     | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>   |
|                    | amestec de plante și fructe/ infuzii                                    |                  | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25          |
| <b>3</b>           | <b>Tartină cu unt și brânză cu cheag tare</b>                           | <b>1/60/5/19</b> | <b>85,00</b>  | <b>84,20</b>  | <b>10,43</b> | <b>11,08</b> | <b>28,87</b>  | <b>262,35</b> |
|                    | pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și fe        |                  | 60,00         | 60,00         | 5,40         | 1,80         | 28,80         | 154,80        |
|                    | unt                                                                     |                  | 5,00          | 5,00          | 0,04         | 4,10         | 0,07          | 33,05         |
|                    | brânză cu cheag tare nu mai mare de 45 % grăsime                        |                  | 20,00         | 19,20         | <b>4,99</b>  | <b>5,18</b>  |               | <b>74,50</b>  |

|                                    |                                                         |                   |               |               |              |              |               |                |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Total Cina</b>                  |                                                         |                   |               |               | <b>21,39</b> | <b>23,87</b> | <b>36,22</b>  | <b>443,06</b>  |
| <b>TOTAL ZIUA A ȘAPTEA - MARȚI</b> |                                                         |                   |               |               | <b>71,96</b> | <b>57,45</b> | <b>221,85</b> | <b>1642,28</b> |
| <b>ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>      |                                                         |                   |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                       |                                                         |                   |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                           | <b>Ou fiert</b>                                         | <b>1/52</b>       | <b>60,00</b>  | <b>52,20</b>  | <b>6,79</b>  | <b>5,22</b>  | <b>0,52</b>   | <b>74,65</b>   |
|                                    | <b>Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 30% grăsime</b> | <b>1/80/43/10</b> | <b>135,00</b> | <b>133,20</b> | <b>17,79</b> | <b>20,82</b> | <b>38,53</b>  | <b>447,32</b>  |
|                                    | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe |                   | 80,00         | 80,00         | 6,48         | 0,96         | 38,40         | 213,60         |
|                                    | brânză cu cheag tare 30 % grăsime                       |                   | 45,00         | 43,20         | 11,23        | 11,66        |               | 167,62         |
|                                    | unt                                                     |                   | 10,00         | 10,00         | 0,08         | 8,20         | 0,13          | 66,10          |
|                                    | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>             | <b>1/250</b>      | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
| <b>3</b>                           | amestec de plante și fructe/infuzii                     |                   | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |
| <b>Total Dejun</b>                 |                                                         |                   |               |               | <b>24,58</b> | <b>26,34</b> | <b>39,80</b>  | <b>526,22</b>  |
| <b>Gustare</b>                     |                                                         |                   |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                           | <b>Fructe proaspete de sezon - struguri</b>             | <b>1/150</b>      | <b>175,00</b> | <b>152,00</b> | <b>1,07</b>  | <b>0,30</b>  | <b>27,41</b>  | <b>105,05</b>  |
| <b>Total Gustarea I</b>            |                                                         |                   |               |               | <b>1,07</b>  | <b>0,30</b>  | <b>27,41</b>  | <b>105,05</b>  |
| <b>Prânz</b>                       |                                                         |                   |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                           | <b>Legume proaspete porționate</b>                      | <b>1/55</b>       | <b>75,00</b>  | <b>56,25</b>  | <b>0,56</b>  | <b>0,00</b>  | <b>3,38</b>   | <b>16,88</b>   |
|                                    | ardei dulci                                             |                   | 75,00         | 56,25         | 0,56         |              | 3,38          | 16,88          |
| <b>2</b>                           | <b>Supă cu fasole și legume și smântână</b>             | <b>1/250/5</b>    | <b>241,08</b> | <b>200,50</b> | <b>14,82</b> | <b>4,37</b>  | <b>56,15</b>  | <b>252,63</b>  |
|                                    | fasole albe gătit                                       |                   | 60,00         | 60,00         | 13,13        | 0,60         | 32,00         | 180,89         |
|                                    | rădăcină de țelină                                      |                   | 60,00         | 42,00         | 0,29         | 0,08         | 1,26          | 6,72           |
|                                    | măcriș                                                  |                   | 20,00         | 14,80         | 0,19         | 0,04         | 1,14          | 4,14           |
|                                    | ceapă                                                   |                   | 30,00         | 25,20         | 0,43         | 0,05         | 18,40         | 8,06           |
|                                    | morcov                                                  |                   | 30,00         | 26,00         | 0,31         | 0,02         | 1,68          | 9,84           |
|                                    | ardei dulci                                             |                   | 20,00         | 15,00         | 0,15         |              | 0,90          | 4,50           |
|                                    | tomate proaspete                                        |                   | 10,00         | 7,20          | 0,14         |              | 0,43          | 2,45           |
|                                    | verdeață                                                |                   | 3,00          | 2,22          | 0,03         | 0,01         | 0,17          | 0,62           |

|                    |                                                                         |                 |               |               |              |              |               |               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                 | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00         |
|                    | unt                                                                     |                 | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82         | 0,01          | 6,61          |
|                    | sare iodată                                                             |                 | 0,08          | 0,08          |              |              |               |               |
|                    | smântână 15% grăsime (tratată termic)                                   |                 | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16          | 10,80         |
| <b>3</b>           | <b>Carne de vițel cu cartofi și varză înăbușită</b>                     | <b>1/75/250</b> | <b>394,40</b> | <b>306,20</b> | <b>17,68</b> | <b>8,19</b>  | <b>31,03</b>  | <b>252,18</b> |
|                    | carne de vițel                                                          |                 | 100,00        | 75,00         | 14,63        | 3,98         | 1,58          | 104,25        |
|                    | varză albă                                                              |                 | 120,00        | 96,00         | 0,77         |              | 5,18          | 29,76         |
|                    | cartofi                                                                 |                 | 120,00        | 86,40         | 1,73         | 0,09         | 16,42         | 69,12         |
|                    | ceapă                                                                   |                 | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13          | 2,69          |
|                    | morcov                                                                  |                 | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02         | 1,12          | 6,56          |
|                    | tomate în suc propriu                                                   |                 | 20,00         | 20,00         | 0,20         | 0,08         | 0,60          | 3,80          |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                        |                 | 4,00          | 4,00          |              | 4,00         |               | 36,00         |
|                    | sare iodată                                                             |                 | 0,40          | 0,40          |              |              |               |               |
| <b>5</b>           | <b>Compot din fructe proaspete, cu frunze de mentă</b>                  | <b>1/250</b>    | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,60</b>  | <b>0,24</b>  | <b>6,62</b>   | <b>28,90</b>  |
|                    | caise                                                                   |                 | 70,00         | 60,20         | 0,60         | 0,24         | 6,62          | 28,90         |
| <b>6</b>           | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>     | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b> |
| <b>Total Prânz</b> |                                                                         |                 |               |               | <b>37,26</b> | <b>14,00</b> | <b>116,38</b> | <b>653,79</b> |
| <b>Cina</b>        |                                                                         |                 |               |               |              |              |               |               |
| <b>1</b>           | <b>Tocană din legume cu năut</b>                                        | <b>1/120</b>    | <b>222,20</b> | <b>190,19</b> | <b>14,24</b> | <b>6,44</b>  | <b>54,23</b>  | <b>191,16</b> |
|                    | dovlecei                                                                |                 | 100,00        | 75,00         | 0,45         | 0,23         | 4,28          | 9,00          |
|                    | năut gătit                                                              |                 | 70,00         | 69,09         | 13,33        | 4,17         | 41,90         | 151,49        |
|                    | ceapă                                                                   |                 | 10,00         | 8,40          | 0,14         | 0,02         | 6,13          | 2,69          |
|                    | morcov                                                                  |                 | 20,00         | 16,00         | 0,21         | 0,02         | 1,12          | 6,56          |
|                    | rosii                                                                   |                 | 20,00         | 19,50         | 0,11         |              | 0,80          | 3,42          |
|                    | ulei de floarea                                                         |                 | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |               | 18,00         |

|                                     |                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                     | soarelui rafinat                                                        |                |               |               |              |              |               |                |
|                                     | sare iodată                                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
| <b>2</b>                            | <b>Terci din grâu cu unt</b>                                            | <b>1/150</b>   | <b>45,20</b>  | <b>44,80</b>  | <b>4,79</b>  | <b>4,50</b>  | <b>26,60</b>  | <b>174,42</b>  |
|                                     | crupe de grâu                                                           |                | 40,00         | 39,60         | 4,75         | 0,40         | 26,53         | 141,37         |
|                                     | unt                                                                     |                | 5,00          | 5,00          | 0,04         | 4,10         | 0,07          | 33,05          |
|                                     | sare iodată                                                             |                | 0,20          | 0,20          |              |              |               |                |
| <b>3</b>                            | <b>Amestec de plante și fructe/infuzii</b>                              | <b>1/250</b>   | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
|                                     | amestec de plante și fructe/infuzii                                     |                | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |
| <b>4</b>                            | <b>Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe</b> | <b>1/40</b>    | <b>40,00</b>  | <b>40,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b>  |
| <b>Total Cina</b>                   |                                                                         |                |               |               | <b>22,63</b> | <b>12,44</b> | <b>100,78</b> | <b>473,03</b>  |
| <b>TOTAL ZIUA A OPTA - MIERCURI</b> |                                                                         |                |               |               | <b>85,54</b> | <b>53,08</b> | <b>284,37</b> | <b>1758,09</b> |
| <b>ZIUA A NOUA – JOI</b>            |                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                        |                                                                         |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                            | <b>Terci din fulgi de ovăz cu măr copt</b>                              | <b>1/250</b>   | <b>352,00</b> | <b>339,50</b> | <b>12,31</b> | <b>6,14</b>  | <b>53,14</b>  | <b>335,30</b>  |
|                                     | fulgi de ovăz                                                           |                | 50,00         | 49,50         | 5,94         | 0,50         | 33,17         | 176,72         |
|                                     | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                                      |                | 200,00        | 200,00        | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00         |
|                                     | unt                                                                     |                | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                                     | măr                                                                     |                | 100,00        | 88,00         | 0,35         |              | 9,94          | 41,36          |
| <b>2</b>                            | <b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>                                  | <b>1/40/19</b> | <b>40,00</b>  | <b>59,20</b>  | <b>8,59</b>  | <b>6,38</b>  | <b>19,20</b>  | <b>177,70</b>  |
|                                     | Pâine din făină de grâu integral fortificată cu acid folic și Fe        |                | 40,00         | 40,00         | 3,60         | 1,20         | 19,20         | 103,20         |
|                                     | brânză cu cheag tare, nu mai mare de 45% grăsime                        |                | 20            | 19,20         | 4,99         | 5,18         |               | 74,50          |
| <b>3</b>                            | <b>Amestec de plante și fructe/</b>                                     | <b>1/250</b>   | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |

|                |                                                                |                |               |               |              |              |              |               |
|----------------|----------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                | <b>infuzii</b>                                                 |                |               |               |              |              |              |               |
|                | <b>Total Dejun</b>                                             |                |               |               | <b>20,90</b> | <b>12,82</b> | <b>73,09</b> | <b>517,25</b> |
| <b>Gustare</b> |                                                                |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>       | <b>Fructe proaspete de sezon - prune</b>                       | <b>1/180</b>   | <b>200,00</b> | <b>180,00</b> | <b>1,26</b>  | <b>0,46</b>  | <b>23,40</b> | <b>106,20</b> |
|                | <b>Total Gustare</b>                                           |                |               |               | <b>1,26</b>  | <b>0,46</b>  | <b>23,40</b> | <b>106,20</b> |
| <b>Prânz</b>   |                                                                |                |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>       | <b>Salată din legume proaspete cu semințe de in</b>            | <b>1/75</b>    | <b>97,20</b>  | <b>74,70</b>  | <b>1,69</b>  | <b>5,60</b>  | <b>4,33</b>  | <b>70,55</b>  |
|                | morcov                                                         |                | 45,00         | 36,00         | 0,47         | 0,04         | 2,52         | 14,76         |
|                | rădăcină de țelină                                             |                | 45,00         | 31,50         | 0,22         | 0,06         | 0,95         | 5,04          |
|                | ulei de floarea soarelui rafinat                               |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                | sare iodată                                                    |                | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
|                | semințe de in                                                  |                | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86         | 32,75         |
| <b>2</b>       | <b>Supă cu linte roșie/mazăre uscată, smântână și crutoane</b> | <b>1/250/5</b> | <b>161,80</b> | <b>132,68</b> | <b>4,16</b>  | <b>3,78</b>  | <b>29,55</b> | <b>123,43</b> |
|                | linte roșie/mazăre uscată                                      |                | 25,00         | 24,68         | 2,22         | 0,10         | 4,96         | 28,62         |
|                | cartofi                                                        |                | 75,00         | 54,00         | 1,08         | 0,05         | 10,26        | 43,20         |
|                | ceapă                                                          |                | 20,00         | 16,80         | 0,29         | 0,03         | 12,26        | 5,38          |
|                | morcov                                                         |                | 30,00         | 26,00         | 0,31         | 0,02         | 1,68         | 9,84          |
|                | verdeță                                                        |                | 3,00          | 2,40          | 0,11         | 0,01         | 0,22         | 0,98          |
|                | ulei de floarea soarelui rafinat                               |                | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                | unt                                                            |                | 1,00          | 1,00          | 0,01         | 0,82         | 0,01         | 6,61          |
|                | sare iodată                                                    |                | 0,80          | 0,80          |              |              |              |               |
|                | smântână 15 % grăsime (trată termic)                           |                | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 0,75         | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b>       | <b>Gambe de pui coapte cu sos de legume</b>                    | <b>1/85/50</b> | <b>192,40</b> | <b>147,60</b> | <b>21,84</b> | <b>3,79</b>  | <b>21,22</b> | <b>133,56</b> |
|                | gambe de pui, fără piele și os                                 |                | 120,00        | 84,00         | 21,00        | 1,68         | 0,84         | 95,76         |
|                | ceapă                                                          |                | 30,00         | 25,20         | 0,43         | 0,05         | 18,40        | 8,06          |
|                | morcov                                                         |                | 30,00         | 26,00         | 0,31         | 0,02         | 1,68         | 9,84          |

|                    |                                                                                        |              |               |               |              |              |              |               |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                    | tomate în suc propriu                                                                  |              | 10,00         | 10,00         | 0,10         | 0,04         | 0,30         | 1,90          |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                                       |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                    | sare iodată                                                                            |              | 0,40          | 0,40          |              |              |              |               |
| <b>4</b>           | <b>Mămăligă cu unt</b>                                                                 | <b>1/150</b> | <b>42,20</b>  | <b>41,80</b>  | <b>4,77</b>  | <b>2,04</b>  | <b>26,56</b> | <b>154,59</b> |
|                    | crupe de mălai                                                                         |              | 40,00         | 39,60         | 4,75         | 0,40         | 26,53        | 141,37        |
|                    | unt                                                                                    |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|                    | sare iodată                                                                            |              | 0,20          | 0,20          |              |              |              |               |
| <b>5</b>           | <b>Apă plată</b>                                                                       | <b>1/250</b> | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   |
| <b>Total Prânz</b> |                                                                                        |              |               |               | <b>32,46</b> | <b>15,21</b> | <b>81,66</b> | <b>482,13</b> |
| <b>Cina</b>        |                                                                                        |              |               |               |              |              |              |               |
| <b>1</b>           | <b>Coptură cu umplutură de brânză de vaci, măr copt și semințe de floarea soarelui</b> | <b>1/200</b> | <b>243,00</b> | <b>234,40</b> | <b>19,13</b> | <b>15,02</b> | <b>55,17</b> | <b>461,05</b> |
|                    | faînă de grâu fortificată cu acid folic și Fe                                          |              | 60,00         | 60,00         | 6,00         | 0,60         | 43,80        | 214,80        |
|                    | ouă de găină de categorie «Extra»                                                      |              | 20,00         | 17,40         | 2,26         | 1,74         | 0,17         | 24,88         |
|                    | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                                                     |              | 50,00         | 50,00         | 1,50         | 1,00         | 2,50         | 26,00         |
|                    | unt                                                                                    |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03         | 13,22         |
|                    | zahăr                                                                                  |              | 2,00          | 2,00          |              |              | 1,98         | 8,12          |
|                    | drojdie proaspătă                                                                      |              | 2,00          | 2,00          | 0,17         | 0,04         | 0,36         | 2,10          |
|                    | brânză de vaci (tratată termic) cu fracția masică de grăsime 5 %                       |              | 50,00         | 50,00         | 8,00         | 4,50         | 0,50         | 100,50        |
|                    | măr                                                                                    |              | 50,00         | 44,00         | 0,18         |              | 4,97         | 20,68         |
|                    | ulei de floarea soarelui rafinat                                                       |              | 2,00          | 2,00          |              | 2,00         |              | 18,00         |
|                    | semințe de floarea soarelui                                                            |              | 5,00          | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,86         | 32,75         |

|                                |                                                                   |                |               |               |              |              |               |                |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>2</b>                       | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                       | <b>1/250</b>   | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
| <b>Total Cina</b>              |                                                                   |                |               |               | <b>19,13</b> | <b>15,32</b> | <b>55,92</b>  | <b>465,30</b>  |
| <b>TOTAL ZIUA A NOUA – JOI</b> |                                                                   |                |               |               | <b>73,75</b> | <b>43,81</b> | <b>234,07</b> | <b>1570,88</b> |
| <b>ZIUA A ZECEA – VINERI</b>   |                                                                   |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>Dejun</b>                   |                                                                   |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                       | <b>Terci din crupe de griș cu lapte</b>                           | <b>1/300</b>   | <b>272,00</b> | <b>271,50</b> | <b>12,24</b> | <b>6,16</b>  | <b>56,35</b>  | <b>340,04</b>  |
|                                | crupe de griș                                                     |                | 50,00         | 49,50         | 5,94         | 0,50         | 33,17         | 176,72         |
|                                | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime                                |                | 200,00        | 200,00        | 6,00         | 4,00         | 10,00         | 104,00         |
|                                | unt                                                               |                | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
|                                | gem sau magiun                                                    |                | 20,00         | 20,00         | 0,28         | 0,02         | 13,15         | 46,10          |
| <b>2</b>                       | <b>Tartină cu brânză cu cheag tare nu mai mare de 45% grăsime</b> | <b>1/40/28</b> | <b>70,00</b>  | <b>68,80</b>  | <b>10,73</b> | <b>8,26</b>  | <b>19,20</b>  | <b>118,54</b>  |
|                                | pâine din făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe           |                | 40,00         | 40,00         | 3,24         | 0,48         | 19,20         | 106,80         |
|                                | brânză cu cheag tare 45 % grăsime                                 |                | 30,00         | 28,80         | 7,49         | 7,78         |               | 11,74          |
| <b>3</b>                       | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                       | <b>1/250</b>   | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
|                                | amestec de plante și fructe/ infuzii                              |                | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |
| <b>Total Dejun</b>             |                                                                   |                |               |               | <b>22,97</b> | <b>14,72</b> | <b>76,30</b>  | <b>462,83</b>  |
| <b>Gustare</b>                 |                                                                   |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                       | <b>Fructe proaspete - măr</b>                                     | <b>1/132</b>   | <b>150,00</b> | <b>132,00</b> | <b>0,53</b>  |              | <b>14,92</b>  | <b>62,04</b>   |
| <b>Total Gustare</b>           |                                                                   |                |               |               | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b>  | <b>14,92</b>  | <b>62,04</b>   |
| <b>Prânz</b>                   |                                                                   |                |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                       | <b>Legume proaspete porționate</b>                                | <b>1/70</b>    | <b>75,00</b>  | <b>71,25</b>  | <b>0,43</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,99</b>   | <b>12,83</b>   |
|                                | tomate proaspete                                                  |                | 75,00         | 71,25         | 0,43         |              | 2,99          | 12,83          |

|          |                                                                                      |                |                    |                    |              |             |              |               |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>2</b> | <b>Borș cu<br/>sfeclă roșie și<br/>smântână</b>                                      | <b>1/250/5</b> | <b>221,0<br/>8</b> | <b>179,4<br/>2</b> | <b>2,95</b>  | <b>3,74</b> | <b>24,53</b> | <b>115,72</b> |
|          | sfeclă roșie                                                                         |                | 110,0<br>0         | 88,00              | 1,50         |             | 9,50         | 37,84         |
|          | cartofi                                                                              |                | 50,00              | 36,00              | 0,72         | 0,04        | 6,84         | 28,80         |
|          | ceapă                                                                                |                | 10,00              | 8,40               | 0,14         | 0,02        | 6,13         | 2,69          |
|          | morcov                                                                               |                | 20,00              | 16,00              | 0,21         | 0,02        | 1,12         | 6,56          |
|          | tomate în suc<br>propriu                                                             |                | 20,00              | 20,00              | 0,20         | 0,08        | 0,60         | 3,80          |
|          | verdeață                                                                             |                | 3,00               | 2,22               | 0,03         | 0,01        | 0,17         | 0,62          |
|          | ulei de floarea<br>soarelui<br>rafinat                                               |                | 2,00               | 2,00               |              | 2,00        |              | 18,00         |
|          | unt                                                                                  |                | 1,00               | 1,00               | 0,01         | 0,82        | 0,01         | 6,61          |
|          | sare iodată                                                                          |                | 0,08               | 0,80               |              |             |              |               |
|          | smântână<br>15% grăsime<br>(trată<br>termic)                                         |                | 5,00               | 5,00               | 0,14         | 0,75        | 0,16         | 10,80         |
| <b>3</b> | <b>Fileu de<br/>pește cu<br/>legume</b>                                              | <b>1/90/50</b> | <b>225,0<br/>4</b> | <b>151,8<br/>4</b> | <b>16,11</b> | <b>6,60</b> | <b>15,06</b> | <b>137,88</b> |
|          | fileu de pește<br>(merluciu)                                                         |                | 150,0<br>0         | 90,00              | 15,30        | 1,53        |              | 71,10         |
|          | ceapă                                                                                |                | 20,00              | 16,80              | 0,29         | 0,03        | 12,26        | 5,38          |
|          | morcov                                                                               |                | 50,00              | 40,00              | 0,52         | 0,04        | 2,80         | 16,40         |
|          | ulei de floarea<br>soarelui<br>rafinat                                               |                | 5,00               | 5,00               |              | 5,00        |              | 45,00         |
|          | sare iodată                                                                          |                | 0,04               | 0,04               |              |             |              |               |
| <b>4</b> | <b>Pireu de<br/>cartofi</b>                                                          | <b>1/200</b>   | <b>242,0<br/>4</b> | <b>186,0<br/>4</b> | <b>4,10</b>  | <b>2,58</b> | <b>29,39</b> | <b>149,22</b> |
|          | cartofi                                                                              |                | 200,0<br>0         | 144,0<br>0         | 2,88         | 0,14        | 27,36        | 115,20        |
|          | lapte<br>pasteurizat<br>2,5-3,2%<br>grăsime                                          |                | 40,00              | 40,00              | 1,20         | 0,80        | 2,00         | 20,80         |
|          | unt                                                                                  |                | 2,00               | 2,00               | 0,02         | 1,64        | 0,03         | 13,22         |
|          | sare iodată                                                                          |                | 0,04               | 0,04               |              |             |              |               |
| <b>5</b> | <b>Compot<br/>fructe<br/>proaspete, cu<br/>frunze de<br/>mentă</b>                   | <b>1/250</b>   | <b>250,0<br/>0</b> | <b>250,0<br/>0</b> | <b>0,21</b>  | <b>0,00</b> | <b>5,97</b>  | <b>24,82</b>  |
|          | mere                                                                                 |                | 60,00              | 52,80              | 0,21         |             | 5,97         | 24,82         |
| <b>6</b> | <b>Pâine din<br/>făină de grâu<br/>integral<br/>fortificată cu<br/>acid folic și</b> | <b>1/40</b>    | <b>40,00</b>       | <b>40,00</b>       | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b> | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |

|                                                               |                                             |              |               |               |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                               | <b>Fe</b>                                   |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>Total Prânz</b>                                            |                                             |              |               |               | <b>27,40</b> | <b>14,12</b> | <b>97,14</b>  | <b>543,67</b>  |
| <b>Cina</b>                                                   |                                             |              |               |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                                                      | <b>Terci din orez cu gem</b>                | <b>1/170</b> | <b>222,00</b> | <b>221,60</b> | <b>7,83</b>  | <b>5,46</b>  | <b>52,21</b>  | <b>304,91</b>  |
|                                                               | boabe de orez                               |              | 40,00         | 39,60         | 2,89         | 0,79         | 24,95         | 144,54         |
|                                                               | lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime          |              | 150,00        | 150,00        | 4,50         | 3,00         | 7,50          | 78,00          |
|                                                               | gem sau magiun                              |              | 30,00         | 30,00         | 0,42         | 0,03         | 19,73         | 69,15          |
|                                                               | unt                                         |              | 2,00          | 2,00          | 0,02         | 1,64         | 0,03          | 13,22          |
| <b>2</b>                                                      | <b>Măr</b>                                  | <b>1/132</b> | <b>150,00</b> | <b>132,00</b> | <b>0,53</b>  |              | <b>14,92</b>  | <b>62,04</b>   |
| <b>3</b>                                                      | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b> | <b>1/250</b> | <b>250,00</b> | <b>250,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,75</b>   | <b>4,25</b>    |
|                                                               | amestec de plante și fructe/ infuzii        |              | 0,30          | 0,30          | 0,00         | 0,30         | 0,75          | 4,25           |
| <b>Total Cina</b>                                             |                                             |              |               |               | <b>8,36</b>  | <b>5,76</b>  | <b>67,88</b>  | <b>371,20</b>  |
| <b>TOTAL ZIUA A ZECEA – VINERI</b>                            |                                             |              |               |               | <b>59,26</b> | <b>34,60</b> | <b>256,24</b> | <b>1439,74</b> |
| <b>Asigurarea cu apă potabilă a copiilor din surse sigure</b> |                                             |              |               |               |              |              |               |                |

**3. Exemplu de meniu-model pentru elevii claselor V-IX din instituțiile de învățământ (ciclu I și II) care se alimentează cu mic dejun la pachet**

| n/o                | Denumirea produsului                                           | Cantitatea, g |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>I ZI - luni</b> |                                                                |               |
| <b>1</b>           | <b>Fructe proaspete: mere</b>                                  | <b>1/200</b>  |
| <b>2</b>           | <b>Pâine integrală cu cașcaval cu cheag tare, 45 % grăsime</b> | <b>1/110</b>  |
| <b>3</b>           | <b>Iaurt natural 2,6 %</b>                                     | <b>1/60</b>   |
| <b>4</b>           | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit</b>        | <b>1/200</b>  |

| n/o                  | Denumirea produsului                                                    | Cantitatea, g  |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>II ZI - marți</b> |                                                                         |                |
| <b>1</b>             | <b>Fructe proaspete: pere</b>                                           | <b>1/150</b>   |
| <b>2</b>             | <b>Sandwich din pâine integrală cu carne de pui și legume proaspete</b> | <b>1/80/50</b> |
| <b>3</b>             | <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit</b>                 | <b>1/200</b>   |

| n/o                      | Denumirea produsului                           | Cantitatea, g |
|--------------------------|------------------------------------------------|---------------|
| <b>III ZI - miercuri</b> |                                                |               |
| <b>1</b>                 | <b>Fructe proaspete: prune/perse/mandarine</b> | <b>1/110</b>  |

|    |                            |       |
|----|----------------------------|-------|
| 2  | Ou fiert categoria «Extra» | 1/60  |
| 3  | Pateu cu cartofi           | 1/100 |
| 4. | Limonadă                   | 1/200 |

| n/o | Denumirea produsului                                    | Cantitatea, g |
|-----|---------------------------------------------------------|---------------|
|     | IV ZI - joi                                             |               |
| 1   | Fructe proaspete: mere                                  | 1/100         |
| 2   | Pâine integrală cu cașcaval cu cheag tare, 45 % grasimi | 1/40/10       |
| 3   | Plăcintă cu mere                                        | 1/80          |
| 4.  | Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit        | 1/200         |

| n/o | Denumirea produsului                                             | Cantitatea, g |
|-----|------------------------------------------------------------------|---------------|
|     | V ZI –vineri                                                     |               |
| 1   | Fructe proaspete:banană                                          | 1/162         |
| 2   | Sandwich din pâine integrală cu carne de pui și legume proaspete | 1/60/40       |
| 3   | Cacao cu lapte                                                   | 1/200         |

| n/o | Denumirea produsului                                    | Cantitatea, g |
|-----|---------------------------------------------------------|---------------|
|     | VI ZI - luni                                            |               |
| 1   | Fructe proaspete: mere                                  | 1/200         |
| 2   | Pâine integrală cu cașcaval cu cheag tare, 45 % grasime | 1/100         |
| 3   | Iaurt natural 2,6 %                                     | 1/60          |
| 4   | Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit        | 1/200         |

| n/o | Denumirea produsului                             | Cantitatea, g |
|-----|--------------------------------------------------|---------------|
|     | VII ZI - marți                                   |               |
| 1   | Fructe proaspete : pere                          | 1/150         |
| 3   | Plăcintă cu brânză                               | 1/50          |
| 4   | Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit | 1/200         |

|   | Denumirea produsului                                             | Cantitatea, g |
|---|------------------------------------------------------------------|---------------|
|   | VIII ZI - miercuri                                               |               |
| 1 | Fructe proaspete : prune/perse/mandarine                         | 1/110         |
| 2 | Sandwich din pâine integrală cu carne de pui și legume proaspete | 1/60/40       |
| 3 | Chefir 2,5%                                                      | 1/200         |

| n/o | Denumirea produsului                                    | Cantitatea, g |
|-----|---------------------------------------------------------|---------------|
|     | IX ZI - joi                                             |               |
| 1   | Fructe proaspete: banană                                | 1/60          |
| 2   | Pâine integrală cu cașcaval cu cheag tare, 45 % grăsime | 1/40/10       |
| 3   | Cacao cu lapte                                          | 1/200         |
|     |                                                         |               |

| n/o | Denumirea produsului                    | Cantitatea, g |
|-----|-----------------------------------------|---------------|
|     | X ZI -vineri                            |               |
| 1   | Legume proaspete: (morcov, ardei dulce) | 1/50          |

|    |                                                  |       |
|----|--------------------------------------------------|-------|
| 2  | Ou fiert categoria «Extra»                       | 1/60  |
| 3  | Plăcintă cu cartofi                              | 1/80  |
| 4. | Amestec de plante și fructe/ infuzii, neîndulcit | 1/200 |
|    | Total                                            |       |

#### 4. Exemplu de meniu model pentru copii din tabere de odihnă

| <b>ZIUA 1</b>                                                             |                       |               |              |              |              |                 |                        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|
| Denumirea bucatelor                                                       | Gramajul bucatelor gr | Masa brută gr | Masa netă gr | Proteine gr  | Grăsimi gr   | Carbohidrați gr | Valoarea calorică kcal |
| <b>Dejun</b>                                                              |                       |               |              |              |              |                 |                        |
| <b>Tartină cu unt 85,2% pe biscuit fără grăsimi hidrogenizate</b>         | <b>20/40</b>          |               |              | <b>2,96</b>  | <b>20,20</b> | <b>27,98</b>    | <b>219,70</b>          |
| unt 85,2%                                                                 |                       | 20,00         | 20,00        | 0,12         | 16,40        | 0,18            | 149,60                 |
| Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)                     |                       | 40,00         | 40,00        | 2,84         | 3,80         | 27,80           | 70,10                  |
| <b>Ou fiert</b>                                                           |                       | <b>50,00</b>  |              | <b>5,66</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,44</b>     | <b>62,21</b>           |
| Ouă de găină categoria „Extra”                                            |                       | 50,00         | 43,50        | 5,66         | 0,40         | 0,44            | 62,21                  |
| <b>Paste făinoase din făină integrală cu unt 85,2% și brânză maturată</b> | <b>150/20</b>         |               |              | <b>9,52</b>  | <b>8,92</b>  | <b>36,66</b>    | <b>225,53</b>          |
| Paste făinoase din grâu dur                                               |                       | 33,80         | 33,80        | 4,30         | 0,65         | 36,63           | 121,73                 |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                                           |                       | 3,50          | 3,50         | 0,02         | 2,87         | 0,03            | 26,18                  |
| Sare iodată                                                               |                       | 0,90          | 0,90         | 0,00         | 0,00         | 0,00            | 0,00                   |
| Brânză maturată 45 % grăsime                                              |                       | 20,10         | 20,00        | 5,20         | 5,40         | 0,00            | 77,62                  |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                               | <b>200/5</b>          |               |              | <b>0,40</b>  | <b>0,01</b>  | <b>6,63</b>     | <b>19,46</b>           |
|                                                                           |                       | 1,00          | 50 ml inf.   | 0,20         | 0,00         | 1,38            | 1,09                   |
| Zahăr                                                                     |                       | 3,00          | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 4,95            | 17,40                  |
| Lămâie                                                                    |                       | 5,55          | 5,00         | 0,20         | 0,01         | 0,30            | 0,97                   |
| <b>Fructe proaspete</b>                                                   | <b>190,00</b>         |               |              | <b>0,76</b>  | <b>0,00</b>  | <b>21,47</b>    | <b>89,30</b>           |
| Mere                                                                      |                       | 215,90        | 190,00       | 0,76         | 0,00         | 21,47           | 89,30                  |
| <b>TOTAL DEJUN:</b>                                                       |                       |               |              | <b>19,30</b> | <b>29,53</b> | <b>93,18</b>    | <b>616,20</b>          |
| <b>Prânz</b>                                                              |                       |               |              |              |              |                 |                        |
| <b>Mix de legume proaspete porționate</b>                                 | <b>100</b>            |               |              | <b>0,70</b>  | <b>0,00</b>  | <b>3,60</b>     | <b>15,00</b>           |
| Tomate proaspete                                                          |                       | 52,63         | 50,00        | 0,30         | 0,00         | 2,10            | 9,00                   |
| Casatraveți proaspeți                                                     |                       | 53,76         | 50,00        | 0,40         | 0,00         | 1,50            | 6,00                   |
| <b>Ciorbă verde ca acasă cu carne de pui și smântână (trată</b>           | <b>250/50/10</b>      |               |              | <b>8,66</b>  | <b>6,99</b>  | <b>28,32</b>    | <b>269,85</b>          |

|                                                              |              |              |              |              |              |               |               |
|--------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>termic)</b>                                               |              |              |              |              |              |               |               |
| Piept de pui refrigerată,dezosată                            |              | 81,00        | 75,00        | 5,20         | 1,62         | 0,81          | 92,34         |
| Cartofi                                                      |              | 94,00        | 75,00        | 1,80         | 0,09         | 17,13         | 72,14         |
| Crupe de arpacaș                                             |              | 12,50        | 12,50        | 0,90         | 0,27         | 7,80          | 45,17         |
| Morcov                                                       |              | 12,50        | 10,00        | 0,13         | 0,01         | 0,70          | 4,10          |
| Ceapă                                                        |              | 13,30        | 10,00        | 0,14         | 0,01         | 0,74          | 4,36          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                             |              | 3,00         | 3,00         | 0,00         | 2,97         | 0,00          | 26,97         |
| Suc de tomate                                                |              | 11,29        | 11,29        | 0,09         | 0,01         | 0,52          | 3,05          |
| Rădăcină de țelină                                           |              | 3,75         | 2,63         | 0,02         | 0,01         | 0,08          | 0,42          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                   |              | 2,70         | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,30          |
| Sare iodată                                                  |              | 0,50         | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Frunze de dafin                                              |              | 0,01         | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Smântână 15% grăsime                                         |              | 10,00        | 10,00        | 0,28         | 2,00         | 0,32          | 20,00         |
| <b>Gulaș din pulpă de porc</b>                               | <b>75/50</b> |              |              | <b>6,02</b>  | <b>19,76</b> | <b>3,36</b>   | <b>232,52</b> |
| Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată               |              | 111,10       | 75,00        | 5,40         | 14,75        | 0,00          | 171,00        |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                             |              | 7,50         | 7,50         | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95         |
| Ceapă                                                        |              | 27,00        | 22,50        | 0,17         | 0,00         | 0,96          | 4,23          |
| Tomate în suc propriu                                        |              | 6,00         | 6,00         | 0,08         | 0,03         | 0,24          | 1,52          |
| Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                |              | 6,00         | 6,00         | 0,27         | 0,03         | 1,94          | 9,52          |
| Sare iodată                                                  |              | 0,10         | 0,10         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Verdeață                                                     |              | 2,70         | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,30          |
| <b>Terci de hrișcă</b>                                       | <b>150</b>   |              |              | <b>10,23</b> | <b>5,72</b>  | <b>41,75</b>  | <b>126,77</b> |
| Crupe de hrișcă                                              |              | 71,40        | 70,69        | 10,20        | 1,41         | 41,70         | 87,50         |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                              |              | 5,25         | 5,25         | 0,03         | 4,31         | 0,05          | 39,27         |
| Sare iodată                                                  |              | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Compot de cireșe</b>                                      | <b>200</b>   |              |              | <b>0,02</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,23</b>   | <b>42,22</b>  |
| Cireșe/vișină                                                |              | 42,20        | 40,00        | 0,01         | 0            | 0,15          | 24,40         |
| Zahăr                                                        |              | 3,00         | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 0,99          | 17,40         |
| Lămâie (suc)                                                 |              | 2,40         | 1,00         | 0,01         | 0,00         | 0,09          | 0,42          |
| <b>Pâine din făină integrală</b>                             | <b>100</b>   | 100,00       | 100,00       | <b>8,10</b>  | <b>1,20</b>  | <b>48,00</b>  | <b>267,00</b> |
| <b>Apă plată</b>                                             | <b>500</b>   | 500          | 500          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>TOTAL PRÂNZ:</b>                                          |              |              |              | <b>33,73</b> | <b>33,67</b> | <b>126,26</b> | <b>953,36</b> |
| <b>CHINDII</b>                                               |              |              |              |              |              |               |               |
| <b>Fructe proaspete</b>                                      | <b>100</b>   |              |              | <b>1,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>14,60</b>  | <b>62,40</b>  |
| Cireșe                                                       |              | 117,35       | 100,00       | 1,00         | 0,30         | 14,60         | 62,40         |
| <b>Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate,adaosuri, E-uri)</b> | <b>45</b>    | <b>45,00</b> | <b>45,00</b> | <b>3,28</b>  | <b>3,80</b>  | <b>29,60</b>  | <b>199,20</b> |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                  | <b>200</b>   |              |              | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,33</b>   | <b>18,49</b>  |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                         |              | 1,00         | 50 ml inf    | 0,20         | 0,00         | 1,38          | 1,09          |

|                                                   |            |             |             |              |              |              |               |
|---------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Zahăr                                             |            | 3,00        | 3,00        | 0,00         | 0,00         | 4,95         | 17,40         |
| <b>Apă plată</b>                                  | <b>1 L</b> | 1000,0<br>0 | 1000,0<br>0 | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   |
| <b>TOTAL CHINDII:</b>                             |            |             |             | <b>4,48</b>  | <b>4,10</b>  | <b>50,53</b> | <b>280,09</b> |
| <b>CINA I</b>                                     |            |             |             |              |              |              |               |
| <b>Salată „Fantezie”</b>                          | <b>75</b>  |             |             | <b>2,65</b>  | <b>1,55</b>  | <b>5,24</b>  | <b>56,71</b>  |
| Avocado                                           |            | 75,00       | 41,25       | 0,83         | 2,3,35       | 3,52         | 34,20         |
| Tomate cherry proaspete                           |            | 15,00       | 12,75       | 0,09         | 0,00         | 0,60         | 2,57          |
| Castraveți                                        |            | 15,00       | 12,00       | 1,10         | 0,00         | 0,42         | 1,67          |
| Spanac                                            |            | 15,00       | 11,40       | 0,44         | 0,00         | 0,35         | 3,15          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                  |            | 1,50        | 1,50        | 0,00         | 1,49         | 0,00         | 13,40         |
| Suc de lămâie                                     |            | 1,50        | 1,00        | 0,09         | 0,06         | 0,13         | 0,42          |
| Verdeață (mărar, pătrunjel)                       |            | 2,70        | 2,50        | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| Sare iodată                                       |            | 0,15        | 0,15        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pârjoală de casă în pesmeți coaptă în rolă</b> | <b>75</b>  |             |             | <b>9,88</b>  | <b>5,37</b>  | <b>5,84</b>  | <b>146,35</b> |
| Pulpă de porc dezosată ,degresată, refrigerată    |            | 57,00       | 57,00       | 4,15         | 1,34         | 0,91         | 55,50         |
| Piept de pui refrigerată,dezosată                 |            | 61,50       | 61,50       | 4,30         | 1,44         | 0,98         | 52,10         |
| Pâine                                             |            | 7,00        | 7,00        | 0,57         | 0,08         | 3,36         | 10,69         |
| Ceapă                                             |            | 6,00        | 6,00        | 0,10         | 0,00         | 0,57         | 2,58          |
| Ouă de găină, categoria «Extra»                   |            | 8,60        | 8,60        | 0,76         | 0,53         | 0,02         | 7,50          |
| Sare iodată                                       |            | 0,40        | 0,40        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                  |            | 2,00        | 2,00        | 0,00         | 1,98         | 0,00         | 17,98         |
| <b>Bulgur fiert cu unt 85,2%</b>                  | <b>150</b> |             |             | <b>5,13</b>  | <b>4,74</b>  | <b>15,55</b> | <b>177,37</b> |
| Bulgur                                            |            | 43,20       | 42,77       | 5,10         | 0,43         | 15,50        | 138,10        |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime    |            | 5,25        | 5,25        | 0,03         | 4,31         | 0,05         | 39,27         |
| Sare iodată                                       |            | 0,10        | 0,10        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>       | <b>200</b> |             |             | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,33</b>  | <b>18,49</b>  |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii              |            | 1,00        | 50 ml inf   | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                             |            | 5,00        | 5,00        | 0,00         | 0,00         | 4,95         | 17,40         |
| <b>Pâine de casă din făină integrală</b>          | <b>50</b>  | 50,00       | 50,00       | <b>4,05</b>  | <b>0,60</b>  | <b>24,00</b> | <b>133,5</b>  |
| <b>TOTAL CINA I:</b>                              |            |             |             | <b>21,91</b> | <b>12,26</b> | <b>56,96</b> | <b>532,42</b> |
| <b>CINA II</b>                                    |            |             |             |              |              |              |               |
| <b>Alivanca</b>                                   | <b>100</b> |             |             | <b>10,14</b> | <b>11,36</b> | <b>27,39</b> | <b>324,41</b> |
| Făină de grâu                                     |            | 20,00       | 20,00       | 1,33         | 0,13         | 9,73         | 74,6          |
| Crupe de porumb                                   |            | 35,00       | 35,00       | 1,99         | 0,88         | 10,3         | 89,37         |
| Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime              |            | 21,33       | 21,33       | 0,64         | 0,43         | 1,07         | <b>11,09</b>  |
| Brânză de vaci, 5 % grăsime                       |            | 20,00       | 20,00       | 3,20         | 1,8          | 0,2          | 40,2          |
| Ouă de găină, categoria                           |            | 13,30       | 6,40        | 1,73         | 1,33         | 0,13         | 19,06         |

|                                                                       |                                           |                              |                             |                         |                        |                             |                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|
| «Extra»                                                               |                                           |                              |                             |                         |                        |                             |                                             |
| Smântână                                                              |                                           | 20,00                        | 20,00                       | 0,47                    | 4,00                   | 0,53                        | 40,00                                       |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                                       |                                           | 3,00                         | 3,00                        | 0,02                    | 2,46                   | 0,03                        | 22,44                                       |
| Pesmeți                                                               |                                           | 5,00                         | 5,00                        | 0,41                    | 0,06                   | 2,40                        | 13,35                                       |
| Zahăr                                                                 |                                           | 3,00                         | 3,00                        | 0,00                    | 0,00                   | 2,97                        | 10,44                                       |
|                                                                       |                                           |                              |                             |                         |                        |                             |                                             |
| Ouă de găină, categoria «Extra»                                       |                                           | 2,70                         | 2,70                        | 0,35                    | 0,27                   | 0,03                        | 3,86                                        |
| Vanilie                                                               |                                           | 0,10                         | 0,10                        | 0,00                    | 0,00                   | 0,00                        | 0,00                                        |
| <b>Suc din fructe 100% natural, zahar&lt;5gr/100 ml</b>               | <b>200</b>                                | <b>200</b>                   | <b>200</b>                  | <b>1,00</b>             | <b>0,00</b>            | <b>23,40</b>                | <b>94,00</b>                                |
| <b>TOTAL CINA II:</b>                                                 |                                           |                              |                             | <b>11,14</b>            | <b>11,36</b>           | <b>50,79</b>                | <b>418,41</b>                               |
|                                                                       |                                           |                              |                             |                         |                        |                             |                                             |
| <b>TOTAL 1 ZI:</b>                                                    |                                           |                              |                             | <b>90,56</b>            | <b>90,92</b>           | <b>377,72</b>               | <b>2800,48</b>                              |
| <b>CORELAȚIA:</b>                                                     |                                           |                              |                             | <b>1:</b>               | <b>1:</b>              | <b>4,1</b>                  |                                             |
|                                                                       |                                           |                              |                             |                         |                        |                             |                                             |
| <b>ZIUA 2</b>                                                         |                                           |                              |                             |                         |                        |                             |                                             |
| <b>Denumirea bucatelor</b>                                            | <b>Gramaj<br/>ul<br/>bucatelor<br/>sr</b> | <b>Masa<br/>brută<br/>gr</b> | <b>Masa<br/>netă<br/>gr</b> | <b>Protei<br/>ne gr</b> | <b>Grăsi<br/>mi gr</b> | <b>Carbohidr<br/>ați gr</b> | <b>Valoar<br/>ea<br/>caloric<br/>ă kcal</b> |
| <b>DEJUN</b>                                                          |                                           |                              |                             |                         |                        |                             |                                             |
| <b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>                                | <b>15/30</b>                              |                              |                             | <b>4,33</b>             | <b>4,41</b>            | <b>14,40</b>                | <b>138,28</b>                               |
| Pâine din făină integrală                                             |                                           | 30,00                        | 30,00                       | 0,43                    | 0,36                   | 14,40                       | 80,10                                       |
| Brânză maturată 45 % grăsime                                          |                                           | 15,60                        | 15,00                       | 3,90                    | 4,05                   | 0,00                        | 58,18                                       |
| <b>Terci din crupe de griș cu lapte natural, stafide și unt 85,2%</b> | <b>200/5</b>                              |                              |                             | <b>3,10</b>             | <b>6,36</b>            | <b>24,27</b>                | <b>222,10</b>                               |
| Crupe de griș                                                         |                                           | 37,00                        | 37,00                       | 0,04                    | 0,26                   | 17,12                       | 125,20                                      |
| Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime                                  |                                           | 100,00                       | 100,00                      | 3,00                    | 2,00                   | 5,00                        | 52,00                                       |
| Stafide                                                               |                                           | 2,00                         | 2,00                        | 0,03                    | <b>0,00</b>            | 2,10                        | 7,50                                        |
| Sare iodată                                                           |                                           | 0,80                         | 0,80                        | 0,00                    | 0,00                   | 0,00                        | 0,00                                        |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale, 82,5% grăsime                        |                                           | 5,00                         | 5,00                        | 0,03                    | 4,10                   | 0,05                        | 37,40                                       |
| Vanilie                                                               |                                           | 0,10                         | 0,10                        | 0,00                    | 0,00                   | 0,00                        | 0,00                                        |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                           | <b>200</b>                                |                              |                             | <b>3,20</b>             | <b>2,00</b>            | <b>11,36</b>                | <b>70,49</b>                                |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                                  |                                           | 1,00                         | 50ml infuz.                 | 0,20                    | 0,00                   | 1,38                        | 1,09                                        |
| Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime                                  |                                           | 100,00                       | 100,00                      | 3,00                    | 2,00                   | 5,00                        | 52,00                                       |
| Zahăr                                                                 |                                           | 3,00                         | 3,00                        | 0,00                    | 0,00                   | 4,98                        | 17,40                                       |
| <b>Covrigi uscați fără grăsimi hidrogenizate</b>                      | <b>30,00</b>                              | <b>30,00</b>                 | <b>30,00</b>                | <b>3,30</b>             | <b>0,90</b>            | <b>23,70</b>                | <b>96,00</b>                                |
| <b>Fructe proaspete/pomușoare</b>                                     | <b>200</b>                                |                              |                             | <b>0,76</b>             | <b>0,00</b>            | <b>21,47</b>                | <b>89,30</b>                                |
| Mure                                                                  |                                           | 236,00                       | 200,00                      | 0,76                    | 0,00                   | 21,47                       | 89,30                                       |

|                                                                              |                  |              |              |              |              |              |               |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>TOTAL DEJUN:</b>                                                          |                  |              |              | <b>14,69</b> | <b>13,67</b> | <b>95,20</b> | <b>616,17</b> |
| <b>PRÂNZ</b>                                                                 |                  |              |              |              |              |              |               |
| <b>Salată „Gingășie”</b>                                                     | <b>100</b>       |              |              | <b>2,74</b>  | 8,52         | <b>14,78</b> | 104,06        |
| Conopidă proaspătă                                                           |                  | 80,00        | 60,00        | 1,28         | 0,06         | 12,00        | 16,00         |
| Tomate cherry proaspete                                                      |                  | 20,00        | 16,00        | 0,11         | 0,00         | 0,80         | 3,42          |
| Ardei dulci                                                                  |                  | 20,00        | 14,00        | 0,15         | 0,00         | 0,90         | 4,50          |
| Praz                                                                         |                  | 5,00         | 4,20         | 0,09         | 0,01         | 0,23         | 0,96          |
| Semințe de floarea soarelui                                                  |                  | 5,00         | 5,00         | 1,00         | 3,50         | 0,50         | 32,50         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                             |                  | 5,00         | 5,00         | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Suc de lămâie                                                                |                  | 2,00         | 1,20         | 0,01         | 0,00         | 0,13         | 0,42          |
| Verdeață (mărar, pătrunjel)                                                  |                  | 2,50         | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,31          |
| Sare iodată                                                                  |                  | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Zeamă cu tăiței de casă, fileu de curcan și smântână (tratată termic)</b> | <b>250/50/10</b> |              |              | <b>19,72</b> | <b>13,87</b> | <b>35,88</b> | <b>298,74</b> |
| Fileu de curcan refrigerată                                                  |                  | 89,00        | 72,00        | 15,60        | 6,60         | 4,50         | 102,34        |
| Cartofi                                                                      |                  | 94,00        | 75,00        | 1,80         | 0,09         | 17,13        | 72,14         |
| Tăiței de casă                                                               |                  | 15,00        | 15,00        | 1,50         | 0,20         | 11,10        | 45,00         |
| Morcov                                                                       |                  | 13,30        | 10,00        | 0,14         | 0,01         | 0,74         | 4,36          |
| Ceapă                                                                        |                  | 12,00        | 10,08        | 0,17         | 0,00         | 0,96         | 4,23          |
| Ardei dulci                                                                  |                  | 6,65         | 5,00         | 0,06         | 0,00         | 0,30         | 1,50          |
| Suc de tomate                                                                |                  | 11,29        | 11,29        | 0,09         | 0,01         | 0,52         | 3,05          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                             |                  | 5,00         | 5,00         | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Rădăcină de țelină                                                           |                  | 3,86         | 2,70         | 0,02         | 0,01         | 0,08         | 0,43          |
| Pătrunjel verde                                                              |                  | 1,35         | 1,08         | 0,05         | 0,00         | 0,11         | 0,44          |
| Mărar verde                                                                  |                  | 1,35         | 1,08         | 0,01         | 0,00         | 0,08         | 0,30          |
| Borș acru alimentar (fără conservanți)                                       |                  | 0,30         | 0,30         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Sare iodată                                                                  |                  | 0,50         | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Smântână 15% grăsime                                                         |                  | 10,00        | 10,00        | 0,28         | 2,00         | 0,36         | 20,00         |
| <b>Pilaf din pulpă de porc</b>                                               | <b>75/150</b>    |              |              | <b>13,66</b> | <b>18,39</b> | <b>28,48</b> | <b>302,43</b> |
| Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată                               |                  | 121,50       | 111,00       | 10,95        | 14,7         | 0,00         | 110,93        |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                             |                  | 2,50         | 2,50         | 0,00         | 2,48         | 0,00         | 22,48         |
| Suc de tomate                                                                |                  | 12,50        | 12,50        | 0,1          | 0,02         | 0,58         | 3,38          |
| Ceapă praz                                                                   |                  | 18,00        | 15,00        | 0,26         | 0,04         | 11,04        | 4,84          |
| Morcovi                                                                      |                  | 19,96        | 15,00        | 0,2          | 0,02         | 1,12         | 6,54          |
| Rădăcină de țelină                                                           |                  | 3,00         | 2,00         | 0,02         | 0            | 0,06         | 0,34          |
| Verdeață                                                                     |                  | 2,70         | 2,16         | 0,03         | 0            | 0,18         | 0,72          |
| Orez boabe                                                                   |                  | 57,00        | 57,00        | 2,1          | 1,13         | 15,5         | 153,2         |
| Frunze de dafin                                                              |                  | 0,01         | 0,010        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Sare iodată                                                                  |                  | 0,80         | 0,80         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Compot din mere proaspete</b>                                             | <b>200</b>       |              |              | <b>036</b>   | <b>0,00</b>  | <b>9,57</b>  | <b>37,00</b>  |
| Mere                                                                         |                  | <b>45,60</b> | <b>40,00</b> | 0,16         | 0,00         | <b>4,53</b>  | 18,86         |

|                                                           |              |              |              |              |              |               |               |
|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Zahăr                                                     |              | 3,00         | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 4,95          | <b>17,40</b>  |
| Lămâie (suc)                                              |              | 2,40         | 1,00         | 0,20         | 0,00         | 0,09          | <b>0,74</b>   |
| <b>Pâine din făină integrală</b>                          | <b>40</b>    | 40           | 40           | <b>3,24</b>  | <b>0,48</b>  | <b>19,20</b>  | 106,80        |
| <b>Pâine cu tărițe și semințe</b>                         | <b>50</b>    | 50           | 50           | <b>3,6</b>   | <b>1,2</b>   | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b> |
| <b>Apă plată</b>                                          | <b>500</b>   | 500          | 0,00         | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   |
| <b>TOTAL PRÂNZ</b>                                        |              |              |              | <b>43,32</b> | <b>42,46</b> | <b>127,11</b> | <b>952,23</b> |
| <i>CHINDII</i>                                            |              |              |              |              |              |               |               |
| <b>Coptura cu miez de nuci</b>                            | <b>100</b>   |              |              | <b>5,37</b>  | <b>7,28</b>  | <b>16,27</b>  | <b>186,00</b> |
| Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe             |              | 32,00        | 32,00        | 2,50         | 0,45         | 13,30         | 114,30        |
| Ouă de găină de categoria «Extra»                         |              | 15,00        | 13,05        | 1,70         | 1,31         | 0,13          | 18,66         |
| Zahăr                                                     |              | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 1,98          | 6,96          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                          |              | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 1,98         | 0,00          | 17,98         |
| Drojdie proaspătă                                         |              | 2,00         | 2,00         | 0,17         | 0,04         | 0,36          | 2,10          |
| Miez de nuci                                              |              | 4,00         | 4,00         | 1,00         | 3,50         | 0,50          | 26,00         |
| Sare iodată                                               |              | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Vanilie                                                   |              | 0,10         | 0,10         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Suc din fructe 100% natural, zahăr &lt; 5gr/100 ml</b> | <b>200</b>   | 200,00       | 200,00       | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>23,40</b>  | <b>94,00</b>  |
| <b>Apă plată</b>                                          | <b>1 L</b>   | 1000,00      | 1000,00      | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   |
| <b>TOTAL CHINDII:</b>                                     |              |              |              | <b>6,37</b>  | <b>7,28</b>  | <b>39,67</b>  | <b>280,00</b> |
| <b>CINA 1</b>                                             |              |              |              |              |              |               |               |
| <b>Tomate proaspete porționate</b>                        | <b>50,00</b> | <b>59,00</b> | <b>50,00</b> | <b>0,34</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,35</b>   | <b>10,09</b>  |
| <b>Chifteluțe moldovenești cu piure de tomate</b>         | <b>60/50</b> |              |              | <b>6,27</b>  | <b>10,33</b> | <b>4,72</b>   | <b>249,25</b> |
| Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată            |              | 34,00        | 29,00        | 2,30         | 3,20         | 0,00          | 120,10        |
| Piept de pui dezosată, refrigerată                        |              | 39,50        | 29,00        | 2,90         | 2,07         | 0,00          | 53,00         |
| Ceapă                                                     |              | 9,50         | 8,00         | 0,14         | 0,00         | 0,76          | 3,35          |
| Făină de grâu                                             |              | 5,00         | 5,00         | 0,50         | 0,05         | 2,19          | 18,30         |
| Sos                                                       | <b>50</b>    |              |              |              |              |               |               |
| Piure de tomate                                           |              | 3,00         | 3,00         | 0,16         | 0,00         | 0,45          | 2,55          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                          |              | 5,00         | 5,00         | 0,00         | 5,00         | 0,00          | 45,00         |
| Verdeață                                                  |              | 0,01         | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Morcov                                                    |              | 9,40         | 7,52         | 0,10         | 0,01         | 0,53          | 3,08          |
| Ceapă                                                     |              | 4,75         | 3,99         | 0,07         | 0,00         | 0,38          | 1,68          |
| <b>Cus-cus cu unt 85,2%</b>                               | <b>150</b>   |              |              | <b>433</b>   | <b>6,38</b>  | <b>16,65</b>  | <b>125,20</b> |
| Cus-cus                                                   |              | 37,50        | 37,02        | 4,30         | 2,07         | 16,60         | 86,00         |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                           |              | 5,25         | 5,25         | 0,03         | 4,31         | 0,05          | 39,20         |
| Sare iodată                                               |              | 0,50         | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Amestec de plante și</b>                               | <b>200</b>   |              |              | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b>  | <b>11,28</b>  | <b>18,49</b>  |

|                                                   |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|---------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|-------------------|------------------------|--------------------------------|
| <b>fructe/ infuzii</b>                            |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii              |                                | 1,00                  | 50 ml infuz          | 0,20               | 0,00              | 1,38                   | 1,09                           |
| Zahăr                                             |                                | 3,00                  | 3,00                 | 0,00               | 0,00              | 4,95                   | 17,40                          |
| <b>Pâine cu tărițe și semințe</b>                 | <b>50</b>                      | 50                    | 50                   | <b>4,5</b>         | <b>1,5</b>        | <b>24,00</b>           | <b>129,00</b>                  |
| <b>TOTAL CINA 1:</b>                              |                                |                       |                      | <b>15,64</b>       | <b>18,21</b>      | <b>59,01</b>           | <b>532,03</b>                  |
| <i>CINA 2</i>                                     |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Șarlotă din brânză de vaci cu mere</b>         | <b>100</b>                     |                       |                      | <b>9,36</b>        | <b>8,17</b>       | <b>39,38</b>           | <b>310,34</b>                  |
| Brânză de vaci, 5 % grăsime                       |                                | 50,00                 | 50,00                | 3,71               | 3,21              | 0,36                   | 100,50                         |
| Ouă de găină de categoria «Extra»                 |                                | 21,43                 | 18,64                | 2,42               | 1,86              | 0,19                   | 26,70                          |
| Făină de grâu albă fortificat cu acid folic și Fe |                                | 30,00                 | 30,00                | 3,00               | 0,30              | 14,00                  | 107,40                         |
| Mere proaspete                                    |                                | 21,43                 | 18,86                | 0,08               | 0,00              | 21,13                  | 8,90                           |
| Iaurt natural - 2,5% grăsime, fără adaos de zahăr |                                | 7,14                  | 7,14                 | 0,14               | 0,21              | 0,29                   | 3,70                           |
| Praf de copt                                      |                                | 1,43                  | 1,43                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                   |                                | 1,43                  | 1,43                 | 0,01               | 1,17              | 0,01                   | 10,70                          |
| Zahăr                                             |                                | 1,43                  | 1,43                 | 0,00               | 0,00              | 1,42                   | 4,98                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                  |                                | 4,50                  | 4,50                 | 0,00               | 1,42              | 0,00                   | 40,50                          |
| Vanilie                                           |                                | 0,10                  | 0,10                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| Zahăr pudră                                       |                                | 2,00                  | 2,00                 | 0,00               | 0,00              | 1,98                   | 6,96                           |
| <b>Fructe proaspete caise</b>                     | <b>150</b>                     | 174,20                | 150,00               | <b>1,50</b>        | <b>0,60</b>       | <b>16,50</b>           | <b>72,00</b>                   |
| <b>Băutură „Limonada”</b>                         | <b>200</b>                     |                       |                      | <b>0,10</b>        | <b>0,03</b>       | <b>10,80</b>           | <b>37,70</b>                   |
| Lămâie                                            |                                | 16,65                 | 9,99                 | 0,10               | 0,03              | 0,90                   | 2,90                           |
| Zahăr                                             |                                | 3,00                  | 3,00                 | 0,00               | 0,00              | 4,95                   | 34,80                          |
| Mentă proaspătă                                   |                                | 0,50                  | 0,50                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| <b>TOTAL CINA II:</b>                             |                                |                       |                      | <b>10,96</b>       | <b>8,80</b>       | <b>66,68</b>           | <b>420,04</b>                  |
| <b>TOTAL a 2 ZI:</b>                              |                                |                       |                      | <b>90.98</b>       | <b>90.42</b>      | <b>387,67</b>          | <b>2800.47</b>                 |
| <b>CORELAȚIA:</b>                                 |                                |                       |                      | <b>1 :</b>         | <b>1:</b>         | <b>4.3</b>             |                                |
|                                                   |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <i>ZIUA 3</i>                                     |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|                                                   |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Denumirea bucatelor</b>                        | <b>Gramajul bucatelor , gr</b> | <b>Masa brută, gr</b> | <b>Masa netă, gr</b> | <b>Proteine gr</b> | <b>Grăsimi gr</b> | <b>Carbohidrați gr</b> | <b>Valoarea calorică, kcal</b> |
| <i>DEJUN</i>                                      |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Tartină cu unt 85,2% și gem de coacăză</b>     | <b>15/20/30</b>                |                       |                      | <b>0,62</b>        | <b>12,66</b>      | <b>23,56</b>           | <b>229,00</b>                  |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                   |                                | 15,00                 | 15,00                | 0,09               | 12,30             | 0,14                   | 112,20                         |
| Gem de coacăză                                    |                                | 15,00                 | 15,00                | 0,10               | 0,00              | 8,78                   | 36,70                          |
| Pâine din făină integrală                         |                                | 30,00                 | 30,00                | 0,43               | 0,36              | 14,64                  | 80,10                          |

|                                                                          |                    |               |               |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Budincă din brânză de vaci cu morcov și smântână (tratată termic)</b> | <b>170</b>         |               |               | <b>9,75</b>  | <b>12,40</b> | <b>7,02</b>  | <b>249,71</b> |
| Brânză de vaci cu fracția masică de grăsime 5 %                          |                    | 80,09         | 80,09         | 8,10         | 7,21         | 0,86         | 160,98        |
| Morcov                                                                   |                    | 46,47         | 37,17         | 0,48         | 0,04         | 2,60         | 15,24         |
| Crupe de grîș                                                            |                    | 5,00          | 5,00          | 0,29         | 0,02         | 1,83         | 17,15         |
| Zahăr                                                                    |                    | 1,50          | 1,50          | 0,00         | 0,00         | 1,49         | 5,22          |
| Ouă de găină categoria «Extra»                                           |                    | 6,57          | 5,72          | 0,74         | 0,57         | 0,06         | 8,17          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                         |                    | 3,50          | 3,50          | 0,00         | 3,56         | 0,00         | 32,95         |
| Sare iodată                                                              |                    | 0,10          | 0,10          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Vanilie                                                                  |                    | 0,03          | 0,03          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Smântână 15% grăsime                                                     |                    | 5,00          | 5,00          | 0,14         | 1,00         | 0,18         | 10,00         |
| <b>Fructe proaspete-banane</b>                                           | <b>100</b>         | <b>111,00</b> | <b>100,00</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,95</b>  | <b>41,36</b>  |
| <b>Lapte fiert cu cacao</b>                                              | <b>200</b>         |               |               | <b>3,80</b>  | <b>2,56</b>  | <b>20,03</b> | <b>95,96</b>  |
| Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime                                     |                    | 105,50        | 100,00        | 3,00         | 2,00         | 5,00         | 52,00         |
| Cacao praf                                                               |                    | 4,00          | 4,00          | 0,80         | 0,56         | 2,16         | 9,16 ;        |
| Zahăr                                                                    |                    | 5,00          | 5,00          | 0,00         | 0,00         | 12,87        | 34,80         |
| <b>TOTAL DEJUN:</b>                                                      |                    |               |               | <b>14,52</b> | <b>14,96</b> | <b>60,56</b> | <b>616,03</b> |
| PRÂNZ                                                                    |                    |               |               |              |              |              |               |
| <b>Asorti de legume proaspete porționate</b>                             | <b>20/20/20/20</b> |               |               | <b>0,83</b>  | <b>0,04</b>  | <b>17,45</b> | <b>18,82</b>  |
| Tomate proaspete                                                         |                    | 23,6          | 20,00         | 0,13         | 0,00         | 0,94         | 4,04          |
| Ardei dulci Kapia proaspeți                                              |                    | 26,6          | 20,00         | 0,20         | 0,00         | 1,20         | 5,99          |
| Castraveți proaspeți                                                     |                    | 21            | 20,00         | 0,16         | 0,00         | 0,59         | 2,34          |
| Ceapă verde                                                              |                    | 24            | 20,00         | 0,34         | 0,04         | 14,72        | 6,45          |
| <b>Ciorbă delicioasă cu fasole, leuștean, verdeață și carne de porc</b>  | <b>250/50</b>      |               |               | <b>11,22</b> | <b>21,84</b> | <b>20,94</b> | <b>378,50</b> |
| Pulpă de porc dezosată,degresată,refrigerată                             |                    | 81,00         | 79,00         | 7,30         | 16,50        | 0,00         | 177,50        |
| Fasole                                                                   |                    | 30,40         | 30,00         | 2,10         | 0,30         | 6,60         | 92,65         |
| Cartofi                                                                  |                    | 62,50         | 50,00         | 1,20         | 0,06         | 11,42        | 48,10         |
| Morcov                                                                   |                    | 13,30         | 10,00         | 0,14         | 0,01         | 0,74         | 4,36          |
| Ceapă                                                                    |                    | 12,00         | 10,00         | 0,17         | 0,00         | 0,96         | 4,23          |
| Ardei dulci                                                              |                    | 6,66          | 5,00          | 0,05         | 0,00         | 0,30         | 1,50          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                         |                    | 5,00          | 5,00          | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Suc de tomate                                                            |                    | 11,29         | 11,29         | 0,09         | 0,01         | 0,52         | 3,05          |
| Rădăcină de țelină                                                       |                    | 3,75          | 2,63          | 0,02         | 0,01         | 0,08         | 0,42          |
| Verdeață (mărar, pătrunjel)                                              |                    | 2,70          | 2,50          | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| Leuștean                                                                 |                    | 1,35          | 1,08          | 0,05         | 0,00         | 0,1          | 0,44          |
| Sare iodată                                                              |                    | 0,20          | 0,20          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |

|                                                                        |              |              |              |              |              |               |               |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Borș acru alimentar (fără conservanți)                                 |              | 0,30         | 0,30         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Frunze de dafin                                                        |              | 0,01         | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Carne de pasăre înăbușită în sos de smântână cu piure de tomate</b> | <b>75/50</b> |              |              | <b>14,57</b> | <b>12,03</b> | <b>6,24</b>   | <b>149,16</b> |
| Șold de pui fără piele refrigerată                                     |              | 121,50       | 112,50       | 14,20        | 8,02         | 5,47          | 108,45        |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                       |              | 3,00         | 3,00         | 0,00         | 1,98         | 0,00          | 17,98         |
| Smântână, 15% grăsime                                                  |              | 10,00        | 10,00        | 0,28         | 2,00         | 0,32          | 20,00         |
| Apă                                                                    |              | 38,25        | 38,25        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Piure de tomate                                                        |              | 7,50         | 7,50         | 0,08         | 0,03         | 0,23          | 1,43          |
| Verdeață (mărar, pătrunjel)                                            |              | 2,70         | 2,50         | 0,01         | 0,00         | 0,22          | 1,30          |
| Sare iodată                                                            |              | 0,10         | 0,10         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Cartofi noi fierți cu unt 85,2% și mărar</b>                        | <b>150</b>   |              |              | <b>1,46</b>  | <b>4,23</b>  | <b>23,07</b>  | <b>134,19</b> |
| Cartofi noi                                                            |              | 250,05       | 150,00       | 1,40         | 0,12         | 22,85         | 96,19         |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                                        |              | 5,00         | 5,00         | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40         |
| Sare iodată                                                            |              | 0,80         | 0,80         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Mărar                                                                  |              | 2,70         | 2,16         | 0,03         | 0,01         | 0,17          | 0,60          |
| <b>Pâine din făină integrală</b>                                       | <b>45</b>    | <b>45,00</b> | <b>45,00</b> | <b>3,65</b>  | <b>0,54</b>  | <b>26,10</b>  | <b>120,15</b> |
| <b>Pâine cu țărțe și semințe</b>                                       | <b>50</b>    | <b>50,00</b> | <b>50,00</b> | <b>4,50</b>  | <b>1,50</b>  | <b>24,00</b>  | <b>129,00</b> |
| <b>Compot din fructe</b>                                               | <b>200</b>   |              |              | <b>0,37</b>  | <b>0,11</b>  | <b>5,34</b>   | <b>22,19</b>  |
| Cireșe proaspete                                                       |              | 42,00        | 40,00        | 0,36         | 0,11         | 5,21          | 21,78         |
| Lămâie (suc)                                                           |              | 2,40         | 1,00         | 0,01         | 0,00         | 0,13          | 0,42          |
| <b>Apă plată</b>                                                       | <b>500</b>   | 500          |              | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>TOTAL PRÂNZ:</b>                                                    |              |              |              | <b>36,60</b> | <b>40,29</b> | <b>123,14</b> | <b>952,01</b> |
| <b>CHINDII</b>                                                         |              |              |              |              |              |               |               |
| <b>Coptură cu fructe /vișină/cireșe.</b>                               | <b>65</b>    |              |              | <b>2,71</b>  | <b>5,05</b>  | <b>32,43</b>  | <b>188,24</b> |
| Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe                          |              | 35,10        | 35,10        | 2,1          | 0,35         | 25,62         | 125,66        |
| Zahăr                                                                  |              | 1,50         | 1,50         | 0,00         | 0,00         | 1,49          | 5,22          |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                                        |              | 1,50         | 1,50         | 0,01         | 1,64         | 0,02          | 14,96         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                       |              | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 1,98         | 0,00          | 17,98         |
| Ouă de găină categoria «Extra»                                         |              | 3,00         | 3,00         | 0,34         | 0,26         | 0,02          | 3,74          |
| Sare iodată                                                            |              | 0,10         | 0,10         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Drojdie                                                                |              | 1,00         | 1,00         | 0,08         | 0,02         | 0,18          | 1,05          |
| Vanilie                                                                |              | 0,10         | 0,10         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Implutură de vișină/cireși</b>                                      | <b>20</b>    |              |              |              |              |               |               |
| Vișină /Cireșe proaspete                                               |              | 31,00        | 24,80        | 0,18         | 0,80         | 2,13          | 9,19          |
| Zahăr                                                                  |              | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 2,97          | 10,44         |

|                                                |     |          |           |              |              |               |                |
|------------------------------------------------|-----|----------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Suc din fructe                                 | 200 | 200,00   | 200,00    | 0,40         | 0,00         | 22,00         | 92,00          |
| Apă plată                                      | 1 L | 1000     |           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| <b>TOTAL CHINDII:</b>                          |     |          |           | <b>3,11</b>  | <b>5,05</b>  | <b>54,43</b>  | <b>280,24</b>  |
| <i>CINA 1</i>                                  |     |          |           |              |              |               |                |
| Ardei dulci Kapia proaspeți porționat          | 50  | 66,5     | 50        | 0,50         | 0,00         | 2,99          | 14,96          |
| Pârjoală din carne de curcan la aburi          | 75  |          |           | 11,87        | 8,34         | 7,24          | 121,49         |
| Fileu de curcan refrigerat,dezosat             |     | 64,50    | 58,50     | 11,10        | 5,68         | 3,87          | 76,76          |
| Pâine                                          |     | 5,00     | 5,00      | 0,20         | 0,06         | 2,40          | 13,35          |
| Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime           |     | 13,50    | 13,50     | 0,41         | 0,27         | 0,68          | 7,02           |
| Ouă de găină, categoria «Extra»                |     | 10(buc ) | 4,00      | 0,10         | 0,35         | 0,03          | 4,98           |
| Usturoi                                        |     | 1,28     | 1,00      | 0,06         | 0,00         | 0,26          | 1,40           |
| Sare iodată                                    |     | 0,50     | 0,50      | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat               |     | 2,00     | 2,00      | 0,00         | 1,98         | 0,00          | 17,98          |
| Paste făinoase fierte cu unt 85,2%             | 150 |          |           | 2,23         | 4,76         | 37,79         | 212            |
| Paste                                          |     | 51,00    | 51,00     | 2,20         | 0,66         | 37,74         | 174,60         |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                |     | 5,00     | 5,00      | 0,03         | 4,1          | 0,05          | 37,4           |
| Sare iodată                                    |     | 0,5      | 0,50      | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii           | 200 |          |           | 0,20         | 0,00         | 6,33          | 18,49          |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii           |     | 1,00     | 50 ml inf | 0,20         | 0,00         | 1,38          | 1,09           |
| Zahăr                                          |     | 3,00     | 3,00      | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40          |
| Pâine din făină integrală                      | 35  | 35,00    | 35,00     | 2,84         | 0,42         | 16,8          | 93,4           |
| Fructe proaspete - caise                       | 150 | 174,20   | 150,00    | 1,50         | 0,60         | 16,50         | 72,00          |
| <b>TOTAL CINA I:</b>                           |     |          |           | <b>19,14</b> | <b>13,52</b> | <b>77,42</b>  | <b>532,34</b>  |
| <i>CINA 2</i>                                  |     |          |           |              |              |               |                |
|                                                | 75  |          |           | 6,96         | 7,92         | 36,87         | 233,75         |
| Făină de grâu                                  |     | 32,65    | 32,65     | 2,30         | 0,44         | 31,78         | 116,89         |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale ,82,5% grăsime |     | 5,00     | 5,00      | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,14          |
| Zahăr                                          |     | 2,00     | 2,00      | 0,00         | 0,00         | 2,97          | 10,44          |
| Ouă de găină, categoria «Extra»                |     | 8,12     | 7,06      | 0,92         | 0,71         | 0,07          | 10,10          |
| Chefir 2,5 % grăsime                           |     | 6,00     | 6,00      | 0,21         | 0,00         | 0,21          | 3,25           |
| Brânză de vaci cu fracția masică de grăsime 5% |     | 22,26    | 29,68     | 3,50         | 2,67         | 0,30          | 50,71          |
| Vanilie                                        |     | 0,10     | 1,00      | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00           |
| Zahăr pudră                                    |     | 1,50     | 1,50      | 0,00         | 0,00         | 1,49          | 5,22           |
| Halva de floarea soarelui cu alune             | 20  | 20,00    | 20,00     | 2,60         | 7,60         | 13,50         | 94,50          |
| Chefir 2,5 % grăsime                           | 200 | 200,00   | 200,00    | 6,00         | 0,10         | 6,00          | 92,00          |
| <b>TOTAL CINA II:</b>                          |     |          |           | <b>15,56</b> | <b>15,62</b> | <b>5637</b>   | <b>420,25</b>  |
| <b>TOTAL a III ZI:</b>                         |     |          |           | <b>88,93</b> | <b>89,44</b> | <b>371,92</b> | <b>2800,87</b> |

|                                                                              |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|-------------------|------------------------|--------------------------------|
| <b>CORELAȚIA:</b>                                                            |                                |                       |                      | <b>1:</b>          | <b>1:</b>         | <b>4,1</b>             |                                |
|                                                                              |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>ZIUA 4</b>                                                                |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|                                                                              |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Denumirea bucatelor</b>                                                   | <b>Gramajul bucatelor , gr</b> | <b>Masa brută, gr</b> | <b>Masa netă, gr</b> | <b>Proteine gr</b> | <b>Grăsimi gr</b> | <b>Carbohidrați gr</b> | <b>Valoarea calorică, kcal</b> |
| <b>DEJUN</b>                                                                 |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Grilletă cu unt 85,2% și brânză cheag tare maturată</b>                   | <b>10/20/40</b>                |                       |                      | <b>7,06</b>        | <b>14,02</b>      | <b>19,29</b>           | <b>259,2</b>                   |
| Unt 85,2% fără grăsimi vegetale                                              |                                | 10,00                 | 10,00                | 0,06               | 8,20              | 0,09                   | 74,8                           |
| Brânză maturată , 45 % de grăsimi                                            |                                | 20,10                 | 20,00                | 4,20               | 5,40              | 0,00                   | 77,6                           |
| Pâine de casă din făină integrală                                            |                                | 40,00                 | 40,00                | 2,80               | 0,42              | 19,20                  | 106,80                         |
| <b>Lapte cu hrișcă</b>                                                       | <b>250</b>                     |                       |                      | <b>7,29</b>        | <b>5,66</b>       | <b>25,68</b>           | <b>201,63</b>                  |
| Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsimi                                         |                                | 175,00                | 175,00               | 4,25               | 3,50              | 8,75                   | 91,80                          |
| Crupe de hrișcă                                                              |                                | 26,40                 | 26,14                | 3,03               | 0,52              | 15,42                  | 89,65                          |
| Unt 85,2% (fără grăsimi vegetale)                                            |                                | 2,00                  | 2,00                 | 0,01               | 1,64              | 0,02                   | 14,96                          |
| Zahăr                                                                        |                                | 1,50                  | 1,50                 | 0,00               | 0,00              | 1,49                   | 5,22                           |
| Sare iodată                                                                  |                                | 0,10                  | 0,10                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| <b>Măr copt cu halva</b>                                                     | <b>65/20</b>                   |                       |                      | <b>2,98</b>        | <b>7,60</b>       | <b>23,90</b>           | <b>136,71</b>                  |
| Măr                                                                          |                                | 93,00                 | 65,00                | 0,38               | 0,00              | 10,40                  | 42,21                          |
| Halva                                                                        |                                | 20,00                 | 20,00                | 2,60               | 7,60              | 13,50                  | 94,50                          |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                                  | <b>200</b>                     |                       |                      | <b>0,20</b>        | <b>0,00</b>       | <b>6,33</b>            | <b>18,49</b>                   |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                                         |                                | 1,00                  | 50 ml inf.           | 0,20               | 0,00              | 1,38                   | 1,09                           |
| Zahăr                                                                        |                                | 3,00                  | 3,00                 | 0,00               | 0,00              | 4,95                   | 17,40                          |
| <b>TOTAL DEJUN:</b>                                                          |                                |                       |                      | <b>17,53</b>       | <b>27,28</b>      | <b>75,20</b>           | <b>616,03</b>                  |
| <b>Prânz</b>                                                                 |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Salată din spanac, tomate și ardei dulci</b>                              | <b>100</b>                     |                       |                      | <b>1,52</b>        | <b>3,96</b>       | <b>3,44</b>            | <b>55,93</b>                   |
| Spanac                                                                       |                                | 55,00                 | 45,00                | 1,12               | 0,00              | 0,89                   | 8,09                           |
| Tomate proaspete                                                             |                                | 30,00                 | 28,00                | 0,17               | 0,00              | 1,20                   | 5,13                           |
| Ardei dulci                                                                  |                                | 30,00                 | 22,50                | 0,23               | 0,00              | 1,35                   | 6,75                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                             |                                | 2,00                  | 2,00                 | 0,00               | 3,96              | 0,00                   | 35,96                          |
| Sare iodată                                                                  |                                | 0,10                  | 0,10                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| <b>Borș de vară cu cartofi , verdeță, carne și smântână (tratată termic)</b> | <b>250/50/10</b>               |                       |                      | <b>15,45</b>       | <b>7,35</b>       | <b>29,91</b>           | <b>222,73</b>                  |
| Pulpă de vițel refrigerat, dezosată                                          |                                | 89,00                 | 81,00                | 12,50              | 3,30              | 0,00                   | 100,13                         |
| Cartofi                                                                      |                                | 62,50                 | 50,00                | 1,20               | 0,06              | 21,10                  | 48,10                          |
| Sfeclă                                                                       |                                | 62,50                 | 50,00                | 0,85               | 0,00              | 5,40                   | 21,50                          |

|                                               |              |              |              |              |              |               |               |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Morcov                                        |              | 13,30        | 10,00        | 0,14         | 0,01         | 0,74          | 4,36          |
| Ceapă                                         |              | 12,00        | 10,00        | 0,17         | 0,00         | 0,96          | 4,23          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat              |              | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 1,98         | 0,00          | 17,98         |
| Rădăcină de pătrunjel                         |              | 3,37         | 2,50         | 0,06         | 0,00         | 0,16          | 0,73          |
| Rădăcină de țelină                            |              | 3,37         | 2,50         | 0,02         | 0,00         | 0,07          | 0,38          |
| Tomate proaspete                              |              | 23,60        | 20,00        | 0,13         | 0,00         | 0,94          | 4,02          |
| Verdeață (mărar, pătrunjel)                   |              | 2,70         | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,30          |
| Sare iodată                                   |              | 0,08         | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Borș acru alimentar (fără conservanți)        |              | 0,50         | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Frunze de dafin                               |              | 0,01         | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Smântână 15% grăsime                          |              | 10,00        | 10,00        | 0,28         | 2,00         | 0,32          | 20,00         |
| <b>Beef-Stroganoff</b>                        | <b>75/50</b> |              |              | <b>16,87</b> | <b>12,98</b> | <b>8,45</b>   | <b>243,92</b> |
| Pulpă de vițel refrigerat, dezosat            |              | 130,50       | 118,50       | 15,30        | 6,97         | 0,00          | 149,42        |
| Ulei de floarea soarelui rafinat              |              | 5,00         | 5,00         | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95         |
| Făină albă fortificată cu Fe și acid folic    |              | 6,20         | 6,20         | 0,62         | 0,06         | 4,53          | 22,10         |
| Pastă de tomate                               |              | 5,20         | 5,00         | 0,27         | 0,00         | 0,75          | 4,25          |
| Smântână 15% grăsime                          |              | 5,00         | 5,00         | 0,14         | 1,00         | 0,16          | 10,00         |
| Ceapă                                         |              | 37,70        | 31,20        | 0,54         | 0,00         | 3,01          | 13,20         |
| Sare iodată                                   |              | 0,80         | 0,80         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Bulgur fiert cu unt 85,2%</b>              | <b>150</b>   |              |              | <b>0,46</b>  | <b>4,74</b>  | <b>18,65</b>  | <b>177,37</b> |
| Bulgur                                        |              | 43,20        | 42,77        | 0,43         | 0,43         | 18,60         | 138,10        |
| Unt 82,5% de grăsimi                          |              | 5,25         | 5,25         | 0,03         | 4,31         | 0,05          | 39,27         |
| Sare iodată                                   |              | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Pâine din făină integrală</b>              | <b>40</b>    | <b>40,00</b> | <b>40,00</b> | <b>3,24</b>  | <b>0,48</b>  | <b>19,20</b>  | <b>106,80</b> |
| <b>Pâine cu țărâțe și semințe</b>             | <b>40</b>    | <b>40,00</b> | <b>40,00</b> | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>103,20</b> |
| <b>Compot din fructe</b>                      | <b>200</b>   |              |              | <b>0,41</b>  | <b>0,12</b>  | <b>10,92</b>  | <b>42,22</b>  |
| Cireșe                                        |              | 42,00        | 40,00        | 0,40         | 0,12         | 5,84          | 24,40         |
| Zahăr                                         |              | 3,00         | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40         |
| Lămâie (suc)                                  |              | 2,40         | 1,00         | 0,01         | 0,00         | 0,13          | 0,42          |
| <b>Apă plată</b>                              | <b>500</b>   | 500          |              | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>TOTAL PRÂNZ:</b>                           |              |              |              | <b>41,55</b> | <b>30,84</b> | <b>109,77</b> | <b>952,17</b> |
| <i>Chindii</i>                                |              |              |              |              |              |               |               |
| <b>Coptură împletită cu scorțișoară</b>       | <b>75</b>    |              |              | <b>1,50</b>  | <b>9,34</b>  | <b>42,99</b>  | <b>208,22</b> |
| Făină de grâu fortificată cu acid folic și Fe |              | 53,25        | 53,25        | 0,53         | 0,53         | 38,87         | 110,05        |
| Zahăr                                         |              | 3            | 3            | 0,00         | 0,00         | 2,97          | 10,49         |
| Ouă de găină categoria «Extra»                |              | 3,60         | 3,60         | 0,41         | 0,31         | 0,03          | 4,40          |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale               |              | 7,50         | 7,50         | 0,05         | 6,15         | 0,07          | 56,10         |
| Drojdie                                       |              | 1,05         | 1,05         | 0,09         | 0,02         | 0,19          | 1,10          |
| Scorțișoară                                   |              | 0,60         | 0,60         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |

|                                                             |            |              |              |              |              |              |               |
|-------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Ulei de floarea soarelui rafinat                            |            | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 1,98         | 0,00         | 17,98         |
| Lapte integral pasteurizat ,2,5 %grăsime                    |            | 17,25        | 17,25        | 0,52         | 0,35         | 0,86         | 8,10          |
| Vanilie                                                     |            | 0,01         | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Sare iodată                                                 |            | 0,50         | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Fructe proaspete</b>                                     | <b>150</b> |              |              | <b>1,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>16,50</b> | <b>72,00</b>  |
| Caise                                                       |            | 174,42       | 150,00       | 1,50         | 0,00         | 16,50        | 72,00         |
| <b>Apă plată</b>                                            | <b>1 L</b> | 1000         |              | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>TOTAL CHINDII:</b>                                       |            |              |              | <b>3,00</b>  | <b>9,34</b>  | <b>59,49</b> | <b>280,22</b> |
| <i>CINA I</i>                                               |            |              |              |              |              |              |               |
| <b>Tomate proaspete porționate</b>                          | <b>50</b>  | <b>59,00</b> | <b>50,00</b> | <b>0,34</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,35</b>  | <b>10,09</b>  |
| <b>Fileu de pui împănătă</b>                                | <b>75</b>  |              |              | <b>13,85</b> | <b>7,83</b>  | <b>17,37</b> | <b>201,24</b> |
| Fileu de pui dezosată, refrigerată                          |            | 85,50        | 85,50        | 13,30        | 2,10         | 15,13        | 138,75        |
| Ouă de găină categoria «Extra»                              |            | 4,80         | 4,80         | 0,52         | 0,48         | 0,05         | 6,80          |
| Făină albă fortificată cu Fe și acid folic                  |            | 3,00         | 3,00         | 0,03         | 0,30         | 2,19         | 10,74         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                            |            | 5,00         | 5,00         | 0,00         | <b>4,95</b>  | 0,00         | 44,95         |
| Sare iodată                                                 |            | 0,50         | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pilaf de orez cu legume</b>                              | <b>150</b> |              |              | <b>3,47</b>  | <b>2,73</b>  | <b>27,79</b> | <b>169,44</b> |
| Boabe de orez                                               |            | 37,50        | 37,20        | 2,71         | 0,74         | 23,39        | 129,50        |
| Ardei dulci                                                 |            | 52,50        | 39,38        | 0,39         | 0,00         | 2,36         | 11,79         |
| Ceapă                                                       |            | 15,00        | 12,60        | 0,21         | 0,00         | 1,20         | 5,25          |
| Morcov                                                      |            | 15,00        | 12,00        | 0,16         | 0,01         | 0,84         | 4,92          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                            |            | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 1,98         | 0,00         | 17,98         |
| Sare iodată                                                 |            | 0,5          | 0,5          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Băutură din măceș</b>                                    | <b>200</b> |              |              | <b>0,00</b>  | <b>0,11</b>  | <b>10,40</b> | <b>44,90</b>  |
| Măceș                                                       |            | 15,75        | 15,00        | 0,00         | 0,11         | 5,45         | 27,50         |
| Zahăr                                                       |            | 5,00         | 5,00         | 0,00         | 0,00         | 4,95         | 17,40         |
| <b>Pâine de casă din făină integrală</b>                    | <b>40</b>  | <b>40,00</b> | <b>40,00</b> | <b>3,24</b>  | <b>0,48</b>  | <b>19,20</b> | <b>106,80</b> |
| <b>TOTAL CINA I:</b>                                        |            |              |              | <b>20,90</b> | <b>11,15</b> | <b>77,11</b> | <b>532,47</b> |
| <i>CINA 2</i>                                               |            |              |              |              |              |              |               |
| <b>Plăcintă ca la „Strășeni” cu brânză de vaci și mărar</b> | <b>100</b> |              |              | <b>5,70</b>  | <b>12,31</b> | <b>26,10</b> | <b>312,17</b> |
| Făină albă fortificată cu Fe și acid folic                  |            | 40,00        | 46,00        | 0,43         | 0,43         | 25,20        | 137,65        |
| Ouă de găină categoria «Extra»                              |            | 1,72         | 1,72         | 0,22         | 0,17         | 0,02         | 2,43          |
| unt 85,2% tară grăsimi vegetale                             |            | 10,13        | 10,13        | 0,06         | 8,31         | 0,09         | 75,77         |
| Bânză de vaci cu fracția masică de grăsime 9 %              |            | 45,00        | 45,00        | 4,50         | 3,05         | 0,45         | 90,40         |
| Ouă de găină categoria «Extra» pentru împlutură)            |            | 2,50         | 2,50         | 0,32         | 0,25         | 0,02         | 3,57          |

|                                                                        |                              |                      |                     |                    |                   |                        |                               |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|------------------------|-------------------------------|
| Mărar                                                                  |                              | 5,00                 | 4,00                | 0,05               | 0,01              | 0,31                   | 1,12                          |
| Sare iodată                                                            |                              | 0,15                 | 0,10                | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                          |
| Ouă de găină categoria «Extra» (pentru uns)                            |                              | 0,86                 | 0,86                | 0,11               | 0,09              | 0,01                   | 1,23                          |
| <b>Fructe proaspete</b>                                                | <b>190</b>                   |                      |                     | <b>1,86</b>        | <b>0,00</b>       | <b>21,47</b>           | <b>89,30</b>                  |
| Mere                                                                   |                              | 215,90               | 190,00              | 1,86               | 0,00              | 21,47                  | 89,30                         |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                            | <b>200</b>                   |                      |                     | <b>0,20</b>        | <b>0,00</b>       | <b>6,33</b>            | <b>18,49</b>                  |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                                   |                              | 1,00                 | 50 ml inf.          | 0,20               | 0,00              | 1,38                   | 1,09                          |
| Zahăr                                                                  |                              | 3,00                 | 3,00                | 0,00               | 0,00              | 4,95                   | 17,40                         |
| <b>TOTAL CINA II:</b>                                                  |                              |                      |                     | <b>7,76</b>        | <b>12,31</b>      | <b>53,90</b>           | <b>419,96</b>                 |
|                                                                        |                              |                      |                     |                    |                   |                        |                               |
| <b>TOTAL a IV ZI</b>                                                   |                              |                      |                     | <b>90,74</b>       | <b>90,92</b>      | <b>375,48</b>          | <b>2800,85</b>                |
| <b>CORELAȚIA:</b>                                                      |                              |                      |                     | <b>1:</b>          | <b>1:</b>         | <b>4,1</b>             |                               |
|                                                                        |                              |                      |                     |                    |                   |                        |                               |
| <b>ZIUA 5</b>                                                          |                              |                      |                     |                    |                   |                        |                               |
|                                                                        |                              |                      |                     |                    |                   |                        |                               |
|                                                                        |                              |                      |                     |                    |                   |                        |                               |
| <b>Denumirea bucatelor</b>                                             | <b>Gramajul bucatelor gr</b> | <b>Masa brută gr</b> | <b>Masa netă gr</b> | <b>Proteine gr</b> | <b>Grăsimi gr</b> | <b>Carbohidrați gr</b> | <b>Valoarea calorică kcal</b> |
|                                                                        |                              |                      |                     |                    |                   |                        |                               |
| <b>Iaurt -2,6% grăsimi</b>                                             | <b>120</b>                   |                      |                     | <b>2,40</b>        | <b>3,60</b>       | <b>4,80</b>            | <b>60,00</b>                  |
| <b>Covrigei cu susan (lără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)</b> | <b>60</b>                    | <b>60,00</b>         | <b>60,00</b>        | <b>2,25</b>        | <b>2,25</b>       | <b>27,40</b>           | <b>192,00</b>                 |
| <b>Fulgi de ovăz cu banane și fructe uscate</b>                        | <b>200/10</b>                |                      |                     | <b>4,06</b>        | <b>10,72</b>      | <b>27,63</b>           | <b>255,38</b>                 |
| Fulgi de ovăz                                                          |                              | 33,30                | 33,27               | 3,33               | 2,33              | 12,31                  | 108,23                        |
| Stafide                                                                |                              | 5,50                 | 5,50                | 0,09               | 0,04              | 3,21                   | 13,75                         |
| Fructe uscate                                                          |                              | 5,10                 | 5,10                | 0,09               | 0,04              | 3,21                   | 14,10                         |
| Banane proaspete                                                       |                              | 71,43                | 50,00               | 0,50               | 0,12              | 8,80                   | 44,50                         |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                                        |                              | 10,00                | 10,00               | 0,06               | 8,20              | 0,09                   | 74,80                         |
| Vanilie                                                                |                              | 0,10                 | 0,10                | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                          |
| <b>Fructe proaspete</b>                                                | <b>200</b>                   |                      |                     | <b>0,70</b>        | <b>0,00</b>       | <b>18,00</b>           | <b>89,50</b>                  |
| Pepene galben                                                          |                              | 312,00               | 200,00              | 1,20               | 0,00              | 18,00                  | 89,90                         |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                            | <b>200/3</b>                 |                      |                     | <b>0,23</b>        | <b>0,01</b>       | <b>6,60</b>            | <b>19,36</b>                  |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                                   |                              | 1,00                 | 50 ml inf           | 0,20               | 0,00              | 1,38                   | 1,09                          |
| Zahăr                                                                  |                              | 3,00                 | 3,00                | 0,00               | 0,00              | 4,95                   | 17,40                         |
| Lămâie                                                                 |                              | 5,00                 | 3,00                | 0,03               | 0,01              | 0,27                   | 0,87                          |
| <b>TOTAL DEJUN:</b>                                                    |                              |                      |                     | <b>9,64</b>        | <b>16,58</b>      | <b>84,43</b>           | <b>616,24</b>                 |
|                                                                        |                              |                      |                     |                    |                   |                        |                               |
| <b>Salată din tulpină de (elină, morcov, varză albă și susan</b>       | <b>100/4</b>                 |                      |                     | <b>1,66</b>        | <b>7,83</b>       | <b>5,49</b>            | <b>90,04</b>                  |
| Tulpină de țelină                                                      |                              | 30,00                | 26,00               | 0,17               | 1,05              | 0,82                   | 3,36                          |
| Morcov                                                                 |                              | 30,00                | 24,00               | 0,31               | 0,02              | 1,68                   | 9,84                          |

|                                                                                |                  |              |              |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Varză albă                                                                     |                  | 60,00        | 46,00        | 0,38         | 0,00         | 2,59         | 14,88         |
| Sare iodată                                                                    |                  | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                               |                  | 4,00         | 4,00         | 0,00         | 3,96         | 0,00         | 35,96         |
| Semințe de susan                                                               |                  | 4,00         | 4,00         | 0,80         | 2,80         | 0,40         | 26,00         |
| <b>Ciorbă de cartofi cu arpacaș, smântână (tratată termic) și piept de pui</b> | <b>250/50/10</b> |              |              | <b>8,61</b>  | <b>7,03</b>  | <b>31,14</b> | <b>222,06</b> |
| Piept de pui re frigerață, dezosată                                            |                  | 81,00        | 75,000       | 5,20         | 1,62         | 0,81         | 92,34         |
| Crupe de arpacaș                                                               |                  | 15,40        | 15,40        | 0,77         | 1,30         | 10,20        | <b>6,16</b>   |
| Cartofi                                                                        |                  | 94,00        | 75,00        | 1,80         | 0,09         | 17,13        | 72,14         |
| Morcov                                                                         |                  | 12,50        | 10,00        | 0,16         | 0,01         | 0,90         | 5,16          |
| Ceapă                                                                          |                  | 12,00        | 10,08        | 0,17         | 0,00         | 0,96         | 4,23          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                               |                  | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 1,98         | 0,00         | 17,98         |
| Tomate proaspete                                                               |                  | 10,90        | 9,25         | 0,06         | 0,00         | 0,43         | 1,86          |
| Rădăcină de țelină                                                             |                  | 1,84         | 1,50         | 0,07         | 0,02         | 0,20         | 1,30          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                                     |                  | 2,70         | 2,50         | 0,10         | 0,01         | 0,19         | 0,89          |
| Sare iodată/Frunze de dafin                                                    |                  | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Borș acru alimentar (fără conservanți)                                         |                  | 1,00         | 1,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Smântână ,15 % grăsime                                                         |                  | 10,00        | 10,00        | 0,28         | 2,00         | 0,32         | 20,00         |
| <b>Pește de mare copt cu legume</b>                                            | <b>85</b>        |              |              | <b>14,57</b> | <b>12,07</b> | <b>3,90</b>  | <b>208,49</b> |
| Fileu de pește merluciu                                                        |                  | 125,20       | 105,20       | 13,80        | 7,90         | 0,00         | 153,59        |
| Morcov                                                                         |                  | 12,00        | 9,60         | 0,12         | 0,01         | 0,67         | 3,94          |
| Ceapă                                                                          |                  | 12,00        | 10,08        | 0,17         | 0,00         | 0,96         | 4,23          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                               |                  | 4,20         | 4,20         | 0,00         | 4,16         | 0,00         | 37,76         |
| Pastă de tomate                                                                |                  | 3,20         | 3,00         | 0,16         | 0,00         | 0,45         | 2,55          |
| Verdeață( pătrunjel)                                                           |                  | 2,70         | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| Ceapă                                                                          |                  | 14,50        | 12,18        | 0,21         | 0,00         | 1,60         | 5,12          |
| Sare iodată                                                                    |                  | 0,50         | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Mămăligă cu unt 85,2%</b>                                                   | <b>150/5</b>     |              |              | <b>3,73</b>  | <b>12,58</b> | <b>14,85</b> | <b>157,92</b> |
| Crupe de malai                                                                 |                  | . 37,20      | 37,01        | 3,70         | 8,48         | 14,80        | 120,52        |
|                                                                                |                  |              |              |              |              |              |               |
| unt 85,2% fără grăsimi vegetale                                                |                  | 5,00         | 5,00         | 0,03         | 4,10         | 0,05         | 37,40         |
| Sare iodată                                                                    |                  | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine din făină integrală</b>                                               | <b>50</b>        | <b>50,00</b> | <b>50,00</b> | <b>4,05</b>  | <b>0,60</b>  | <b>24,00</b> | <b>133,50</b> |
| <b>Pâine cu tărațe și semințe</b>                                              | <b>40</b>        | <b>40,00</b> | <b>4,00</b>  | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b> | <b>103,20</b> |
| <b>Compot din mere</b>                                                         | <b>200</b>       |              |              | <b>0,36</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,57</b>  | <b>37,00</b>  |
| Mere proaspete                                                                 |                  | 45,60        | 40,00        | 0,16         | 0,00         | 4,53         | 18,86         |
| Zahăr                                                                          |                  | 3,00         | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 4,95         | 17,4          |
| Lămâie (suc)                                                                   |                  | 2,40         | 1,00         | 0,20         | 0,00         | 0,09         | 0,74          |

|                                                                   |            |              |              |              |              |               |               |
|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Apă plată</b>                                                  | <b>1 L</b> | 1000         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>TOTAL PRÂNZ:</b>                                               |            |              |              | <b>36,58</b> | <b>41,31</b> | <b>108,15</b> | <b>952,21</b> |
| <i>CHINDII</i>                                                    |            |              |              |              |              |               |               |
| <b>Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b> | <b>50</b>  | <b>50</b>    | <b>50</b>    | <b>6,50</b>  | <b>1,50</b>  | <b>36,50</b>  | <b>123,67</b> |
| <b>Fructe proaspete</b>                                           | <b>270</b> |              |              | <b>1,08</b>  | <b>0,27</b>  | <b>35,50</b>  | <b>156,60</b> |
| Pere proaspete                                                    |            | 300,00       | 270,00       | 1,08         | 0,27         | 35,50         | 156,60        |
| <b>Apă plată</b>                                                  | <b>500</b> | 500          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>TOTAL CHINDII:</b>                                             |            |              |              | <b>7,58</b>  | <b>1,77</b>  | <b>72,00</b>  | <b>280,27</b> |
| <i>CINA I</i>                                                     |            |              |              |              |              |               |               |
| <b>Castraveți proaspeți porționați</b>                            | <b>50</b>  | <b>52,5</b>  | <b>50</b>    | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,50</b>   | <b>6,00</b>   |
| <b>Ariceii din orez cu carne de curcan la aburi</b>               | <b>80</b>  |              |              | <b>20,48</b> | <b>16,31</b> | <b>4,83</b>   | <b>214,80</b> |
| Fileu de curcan dezosată, refrigerată                             |            | 107,00       | 97,30        | 19,50        | 9,60         | 0,00          | 144,40        |
| Orez                                                              |            | 7,00         | 7,00         | 0,51         | 0,14         | 4,37          | 27,29         |
| Ouă de găină categoria «Extra»                                    |            | 2,00         | 2,00         | 0,23         | 0,17         | 0,02          | 2,49          |
| Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime                              |            | 6,00         | 6,00         | 0,18         | 2,30         | 0,30          | 3,12          |
| Sare iodată                                                       |            | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Amestec de legume                                                 |            | 0,35         | 0,35         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Unt 82,5% de grăsimi                                              |            | 5,00         | 5,00         | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,14         |
| Verdeață                                                          |            | 1,35         | 1,00         | 0,03         | 0,00         | 0,09          | 0,36          |
| <b>Ghiveci ”Moldovenesc” de legume proasp.</b>                    | <b>180</b> |              |              | <b>1,72</b>  | <b>5,62</b>  | <b>10,65</b>  | <b>96,37</b>  |
| Dovlecei                                                          |            | 53,85        | 40,39        | 0,24         | 0,12         | 2,30          | 4,85          |
| Morcov                                                            |            | 55,38        | 44,30        | 0,58         | 0,04         | 3,10          | 18,16         |
| Tomate proaspete                                                  |            | 55,38        | 52,61        | 0,32         | 0,00         | 2,21          | 9,47          |
| Ardei dulci                                                       |            | 27,00        | 20,25        | 0,20         | 0,00         | 1,22          | 6,08          |
| Ceapă                                                             |            | 20,00        | 6,80         | 0,29         | 0,00         | 1,60          | 7,06          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                  |            | 5,50         | 5,50         | 0,00         | 5,45         | 0,00          | 49,45         |
| Verdeață (pătrunjel)                                              |            | 2,70         | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,30          |
| Sare iodată                                                       |            | 0,50         | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Băutură din măceș</b>                                          | <b>200</b> |              |              | <b>0,25</b>  | <b>0,11</b>  | <b>10,45</b>  | <b>54,90</b>  |
| Măceș                                                             |            | 15,75        | 15,00        | 0,25         | 0,11         | 5,50          | 37,50         |
| Zahăr                                                             |            | 3,00         | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 2,95          | 8,95          |
| <b>Pâine cu mălai</b>                                             | <b>60</b>  | <b>60,00</b> | <b>60,00</b> | <b>4,86</b>  | <b>0,72</b>  | <b>28,80</b>  | <b>160,28</b> |
| <b>TOTAL CINA I:</b>                                              |            |              |              | <b>27,71</b> | <b>22,76</b> | <b>56,23</b>  | <b>532,35</b> |
| <i>CINA II</i>                                                    |            |              |              |              |              |               |               |
| <b>Coptură cu vișină proaspătă</b>                                | <b>75</b>  | <b>75</b>    |              | <b>6,12</b>  | <b>7,26</b>  | <b>25,86</b>  | <b>253,22</b> |
| Făină de grâu                                                     |            | 46,00        | 46,00        | 4,70         | 0,27         | 20,70         | 166,10        |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)                      |            | 5,00         | 5,00         | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,40         |
| Zahăr                                                             |            | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 1,98          | 6,96          |
| Drojdie                                                           |            | 1,50         | 1,50         | 0,12         | 0,03         | 0,27          | 1,10          |

| Vanilie                                                 |                         | 0,02           | 0,02          | 0,00          | 0,00           | 0,00            | 0,00                    |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------------------|
| Sare iodată                                             |                         | 0,40           | 0,40          | 0,00          | 0,00           | 0,00            | 0,00                    |
| Lapte integral pasteurizat, 2,5 % grăsime               |                         | 13,50          | 13,50         | 0,41          | 0,27           | 0,68            | 7,02                    |
| Ouă de găină categoria «Extra»                          |                         | 6,00           | 6,00          | 0,68          | 0,53           | 0,05            | 7,47                    |
| Vișină proaspătă                                        |                         | 31,00          | 24,80         | 0,18          | 0,08           | 2,13            | 9,19                    |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                         | 2,00           | 2,00          | 0,00          | 1,98           | 0,00            | 17,98                   |
| <b>Fructe proaspete</b>                                 | <b>150</b>              |                |               | <b>1,50</b>   | <b>0,60</b>    | <b>16,50</b>    | <b>72,00</b>            |
| Caise proaspete                                         |                         | 174,42         | 150,00        | 1,50          | 1,60           | 16,50           | 72,00                   |
| <b>Suc din fructe 100% natural,zahăr &lt;5gr/100 ml</b> | <b>200</b>              | <b>200</b>     | <b>200</b>    | <b>1,00</b>   | <b>0,00</b>    | <b>23,40</b>    | <b>94,00</b>            |
| <b>TOTAL CINA II:</b>                                   |                         |                |               | <b>8,62</b>   | <b>7,86</b>    | <b>65,76</b>    | <b>419,22</b>           |
|                                                         |                         |                |               |               |                |                 |                         |
|                                                         |                         |                |               |               |                |                 |                         |
| <b>TOTAL a V ZI:</b>                                    | <b>•</b>                | <b>90,13</b>   | <b>90,28</b>  | <b>386,57</b> | <b>2800,29</b> |                 |                         |
| <b>CORELAȚIA:</b>                                       |                         | <b>1:</b>      | <b>1;</b>     | <b>4,2</b>    |                |                 |                         |
|                                                         |                         |                |               |               |                |                 |                         |
| <b>ZIUA 6</b>                                           |                         |                |               |               |                |                 |                         |
|                                                         |                         |                |               |               |                |                 |                         |
|                                                         |                         |                |               |               |                |                 |                         |
| Denumirea bucatelor                                     | Gramajul bucatelor , gr | Masa brută, gr | Masa netă, gr | Proteine gr   | Grăsimi gr     | Carbohidrați gr | Valoarea calorică, kcal |
| <i>DEJUN</i>                                            |                         |                |               |               |                |                 |                         |
| <b>Mozzarella</b>                                       | <b>20</b>               |                |               | <b>2,10</b>   | <b>5,40</b>    | <b>0,00</b>     | <b>89,60</b>            |
| Mozzarella,sare < 2gr                                   |                         | 20,10          | 20,00         | 2,10          | 5,40           | 0,00            | 89,60                   |
| <b>Omletă naturală cu legume și semințe de in</b>       | <b>120/5</b>            |                |               | <b>11,08</b>  | <b>14,02</b>   | <b>3,41</b>     | <b>208,95</b>           |
| Ouă de găină de categorie «Extra»                       |                         | 2 buc.         | 80,80         | 9,05          | 6,96           | 0,80            | 114,43                  |
| Lapte 2,5 % de grăsimi                                  |                         | 30,00          | 30,00         | 0,9           | 0,6            | 1,5             | 15,6                    |
| Tomate proaspete                                        |                         | 5,10           | 5,00          | 0,03          | 0,00           | 0,21            | 0,90                    |
| Verdeață                                                |                         | 1,35           | 1,08          | 0,05          | 0,00           | 0,10            | 0,44                    |
| Ardei dulci                                             |                         | 6,65           | 5,00          | 0,05          | 0,00           | 0,30            | 1.50                    |
| Semințe de in                                           |                         | 7,00           | 7,00          | 1,00          | 2,50           | 0,50            | 40,12                   |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                         | 4,00           | 4,00          | 0,00          | 3,96           | 0,00            | 35,96                   |
| Sare iodată                                             |                         | 0,25           | 0,25          | 0,00          | 0,00           | 0,00            | 0,00                    |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>             | <b>200/3</b>            |                |               | <b>0,23</b>   | <b>0,01</b>    | <b>6,6</b>      | <b>1936</b>             |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                    |                         | 1,00           | 50 ml inf.    | 0,20          | 0,00           | 1,38            | 1,09                    |
| Zahăr                                                   |                         | 3,00           | 3,00          | 0,00          | 0,00           | 4,95            | 17,40                   |
| Lămâie                                                  |                         | 5,00           | 3,00          | 0,03          | 0,01           | 0,27            | 0,87                    |
| <b>Pâine de casă din făină integrală</b>                | <b>45</b>               | <b>40,00</b>   | <b>40,00</b>  | <b>3,65</b>   | <b>0,54</b>    | <b>21,60</b>    | <b>120,15</b>           |

|                                                                                      |                 |              |              |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Fructe proaspete</b>                                                              | <b>200</b>      |              |              | <b>2,00</b>  | <b>0,60</b>  | <b>44,00</b> | <b>178,00</b> |
| Banane                                                                               |                 | 222          | 200,00       | 2,00         | 0,60         | 44,00        | 178,00        |
| <b>TOTAL DEJUN:</b>                                                                  |                 |              |              | <b>19,06</b> | <b>20,57</b> | <b>75,61</b> | <b>616,06</b> |
|                                                                                      |                 |              |              |              |              |              |               |
| <b>Mix de legume proaspete</b>                                                       | <b>100</b>      |              |              | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>3,60</b>  | 14,37         |
| Tomate proaspete                                                                     |                 | 52,6         | 50,00        | 0,60         | 0,00         | 2,10         | 8,99          |
| Castraveți proaspeți                                                                 |                 | 53,60        | 50,00        | 0,40         | 0,00         | 1,50         | 5,38          |
| <b>Ciorbă de legume cu mazăre verde, carne de vițel și smântână (tratată termic)</b> | <b>250/50/5</b> |              |              | <b>15,99</b> | <b>9,40</b>  | <b>30,86</b> | <b>261,59</b> |
| Ceafă de vițel degresată, dezosată, refrigerată                                      |                 | 89,00        | 81,00        | 12,50        | 3,30         | 0,00         | 100,13        |
| Varză proaspătă                                                                      |                 | 25,00        | 20,00        | 0,48         | 0,00         | 3,24         | 18,60         |
| Cartofi                                                                              |                 | 94,00        | 75,00        | 1,80         | 0,09         | 17,13        | 72,14         |
| Mazăre verde                                                                         |                 | 11,5         | 7,50         | 0,58         | 0,02         | 1,50         | 4,60          |
| Morcov                                                                               |                 | 13,30        | 10,00        | 0,14         | 0,01         | 0,74         | 4,36          |
| Ceapă                                                                                |                 | 12,00        | 10,00        | 0,17         | 0,02         | 7,36         | 3,23          |
| Tomate proaspete                                                                     |                 | 10,90        | 9,25         | 0,06         | 0,00         | 0,43         | 1,86          |
| Rădăcină de țelină                                                                   |                 | 3,75         | 2,63         | 0,02         | 0,01         | 0,08         | 0,42          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                     |                 | 5,00         | 5,00         | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Verdeață (mărar, pătrunjel)                                                          |                 | 2,70         | 2,50         | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| Sare iodată                                                                          |                 | 0,08         | 0,08         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Borș acru alimentar (fără conservanți)                                               |                 | 0,50         | 0,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Frunze de dafin                                                                      |                 | 0,01         | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Smântână, 15% grăsime                                                                |                 | 5,00         | 5,00         | 0,14         | 1,00         | 0,16         | 10,00         |
| <b>Ardei împluți cu carne, orez și legume</b>                                        | <b>194/50</b>   |              |              | <b>9,08</b>  | <b>10,28</b> | <b>22,92</b> | <b>277,29</b> |
| Ardei dulci                                                                          |                 | 171,00       | 128,00       | 1,28         | 0,00         | 7,70         | 12,20         |
| Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată                                       |                 | 81,00        | 79,00        | 6,60         | 5,10         | 0,00         | 177,50        |
| Boabe de orez                                                                        |                 | 9,00         | 8,91         | 0,65         | 0,18         | 5,61         | 32,52         |
| Ceapă                                                                                |                 | 12,00        | 10,00        | 0,17         | 0,02         | 7,36         | 3,23          |
| Morcov                                                                               |                 | 10,64        | 8,00         | 0,11         | 0,01         | 0,60         | 3,49          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                     |                 | 2,50         | 2,50         | 0,00         | 2,48         | 0,00         | 22,48         |
| Sare iodată                                                                          | <b>50</b>       | 0,2          | 0,2          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Verdeață pătrunjel                                                                   |                 | 2,7          | 2,5          | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| Sos roșu                                                                             |                 |              |              |              |              |              |               |
| Făină de grâu                                                                        |                 | 5,00         | 5,00         | 0,11         | 0,01         | 0,77         | 3,76          |
| Morcov                                                                               |                 | 1,89         | 1,51         | 0,02         | 0,00         | 0,11         | 0,62          |
| Ceapă                                                                                |                 | 1,08         | 0,91         | 0,02         | 0,00         | 0,09         | 0,38          |
| Rădăcină de pătrunjel                                                                |                 | 0,80         | 0,60         | 0,01         | 0,00         | 0,04         | 0,17          |
| Tomate proaspete                                                                     |                 | 3,54         | 3,00         | 0,02         | 0,00         | 0,14         | 0,61          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                     |                 | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 2,48         | 0,00         | 17,98         |
| Zahăr                                                                                |                 | 0,30         | 0,30         | 0,00         | 0,00         | 0,30         | 1,04          |
| <b>Pâine din făină</b>                                                               | <b>50</b>       | <b>50,00</b> | <b>50,00</b> | <b>4,05</b>  | <b>0,60</b>  | <b>24,00</b> | <b>133,50</b> |

|                                                                 |              |              |              |              |              |               |               |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>integrală</b>                                                |              |              |              |              |              |               |               |
| <b>Pâine cu țărâțe și semințe</b>                               | <b>40</b>    | <b>40,00</b> | <b>40,00</b> | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>129,00</b> |
| <b>Compot din fructe proaspete</b>                              | <b>200</b>   |              |              | <b>0,37</b>  | <b>0,11</b>  | <b>10,29</b>  | <b>39,59</b>  |
| Cireșe                                                          |              | 42,00        | 40,00        | 0,36         | 0,11         | 5,21          | 21,78         |
| Zahăr                                                           |              | 3,00         | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40         |
| Lămâie (suc)                                                    |              | 2,40         | 1,00         | 0,01         | 0,00         | 0,13          | 0,42          |
| <b>Fructe proaspete</b>                                         | <b>140</b>   |              |              | <b>0,40</b>  | <b>1,40</b>  | <b>30,80</b>  | <b>124,60</b> |
| Kiwi                                                            |              | 200,00       | 140,00       | 0,40         | 1,40         | 30,80         | 124,60        |
| <b>Apă plată</b>                                                | <b>1 L</b>   | 1000         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>TOTAL PRÂNZ:</b>                                             |              |              |              | <b>34,49</b> | <b>23,00</b> | <b>141,68</b> | <b>979,94</b> |
| <i>CHINDII</i>                                                  |              |              |              |              |              |               |               |
| <b>Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate, te,adaosuri, E-uri)</b> | <b>45,00</b> | <b>45,00</b> | <b>45,00</b> | <b>2,20</b>  | <b>0,10</b>  | <b>29,60</b>  | <b>185,4</b>  |
| <b>Fructe proaspete</b>                                         | <b>200</b>   |              |              | <b>0,70</b>  | <b>0,00</b>  | <b>19,90</b>  | <b>94,79</b>  |
| Mere de vară                                                    |              | 227,27       | 200,00       | 0,70         | 0,00         | 19,90         | 94,79         |
| <b>Apă plată</b>                                                | <b>500</b>   | 500          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>TOTAL CHINDII:</b>                                           |              |              |              | <b>2,90</b>  | <b>0,10</b>  | <b>49,50</b>  | <b>280,19</b> |
| <i>CINA I</i>                                                   |              |              |              |              |              |               |               |
| <b>Ardei copți</b>                                              | <b>100</b>   |              |              | <b>1,34</b>  | <b>10,00</b> | <b>7,84</b>   | <b>129,02</b> |
| Ardei dulci                                                     |              | 170,24       | 128,00       | 1,28         | 0,00         | 7,66          | 38,3          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                |              | 10,00        | 10,00        | 0,00         | 10,00        | 0,00          | 90,00         |
| Sare iodată                                                     |              | 0,10         | 0,10         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Verdeață (mărar,pătrunjel)                                      |              | 2,70         | 2,00         | 0,06         | 0,00         | 0,18          | 0,72          |
| <b>Sufleu din piept de pui copt la cuptor</b>                   | <b>110</b>   |              |              | <b>9,48</b>  | <b>8,09</b>  | <b>10,01</b>  | <b>164,99</b> |
| Piept de pui dezosat,refrigerat                                 | <b>30</b>    | 105,18       | 88,64        | 6,10         | 1,91         | 6,31          | 109,13        |
| Sos de lapte:                                                   |              |              |              |              |              |               |               |
| Lapte pasteurizat, 2,5 % de grăsimi                             |              | 12,50        | 12,50        | 0,38         | 2,50         | 0,63          | 6,50          |
| Bulion sau apă                                                  |              | 4,50         | 4,50         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Făină de grâu                                                   |              | 3,90         | 3,90         | 0,39         | 0,04         | 2,85          | 10,90         |
| Unt 85,2% fără grăsimi vegetale                                 |              | 2,00         | 2,00         | 0,01         | 1,64         | 0,02          | 14,96         |
| Ouă de găină de categorie «Extra»                               |              | 20,00        | 20,00        | 2,60         | 2,00         | 0,20          | 23,50         |
| <b>Cartofi înăbușiți cu conopidă și legume</b>                  | <b>150</b>   |              |              | <b>3,31</b>  | <b>2,70</b>  | <b>43,90</b>  | <b>93,89</b>  |
| Cartofi                                                         |              | 62,50        | 45,00        | 0,90         | 0,07         | 9,20          | 36,00         |
| Conopidă                                                        |              | 125,00       | 100,00       | 2,00         | 0,10         | 32,70         | 25,00         |
| Ceapă                                                           |              | 12,50        | 10,50        | 0,18         | 0,00         | 1,00          | 4,41          |
| Morcov                                                          |              | 12,50        | 10,00        | 0,13         | 0,01         | 0,70          | 4,10          |
| Tomate în suc propriu                                           |              | 10,00        | 10,00        | 0,10         | 0,04         | 0,30          | 1,90          |
| Sare iodată                                                     |              | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                |              | 2,50         | 2,50         | 0,00         | 2,48         | 0,00          | 22,48         |
| <b>Băutură „Limonada”</b>                                       | <b>200</b>   |              |              | <b>0,30</b>  | <b>0,03</b>  | <b>7,23</b>   | <b>21,39</b>  |

| Lămâie                                             |                         | 16,65          | 15,00         | 0,10                      | 0,03                           | 0,90            | 2,90                         |
|----------------------------------------------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------------------|
| Zahăr                                              |                         | 5,00           | 5,00          | 0,00                      | 0,00                           | 4,95            | 17,40                        |
| Mentă proaspătă                                    |                         | 1,00           | 50 ml inf.    | 0,20                      | 0,00                           | 1,38            | 1,09                         |
| <b>Pâine de casă cu malai</b>                      | <b>40</b>               | <b>40,00</b>   | <b>40,00</b>  | <b>3,24</b>               | <b>0,48</b>                    | <b>24,00</b>    | <b>106,8</b>                 |
|                                                    |                         |                |               |                           |                                |                 |                              |
| <b>TOTAL CINA I:</b>                               |                         |                |               | <b>17,67</b>              | <b>21,30</b>                   | <b>92,98</b>    | <b>516,09</b>                |
| <i>CINA II</i>                                     |                         |                |               |                           |                                |                 |                              |
| <b>Puding din brânză de vaci cu gem</b>            | <b>100/20</b>           |                |               | <b>11,23</b>              | <b>12,90</b>                   | <b>12,20</b>    | <b>226,78</b>                |
| Brânză de vaci                                     |                         | 70,00          | 70,00         | 9,20                      | 8,50                           | 0,76            | 143,50                       |
| Griș                                               |                         | 7,50           | 7,05          | 0,84                      | 0,00                           | 2,90            | 20,30                        |
| Ouă de găină categoria «Extra»                     |                         | 13(buc .)      | 5,20          | 0,59                      | 0,45                           | 0,05            | 6,47                         |
| Zahăr                                              |                         | 2,00           | 2,00          | 0,00                      | 0,00                           | 1,98            | 6,96                         |
| Unt 82,5% grăsime                                  |                         | 1,50           | 1,50          | 0,01                      | 1,23                           | 0,02            | 11,70                        |
| Lapte pasteurizat 2,5 %-3,2% grăsime               |                         | 10,00          | 10,00         | 0,30                      | 0,32                           | 0,50            | 5,20                         |
| Vanilie                                            |                         | 0,02           | 0,02          | 0,00                      | 0,00                           | 0,00            | 0,00                         |
| Pesmeți                                            |                         | 2,50           | 2,50          | 0,23                      | 1,20                           | 3,00            | 5,10                         |
| Smântână 15% grăsime                               |                         | 2,50           | 2,50          | 0,02                      | 0,38                           | 0,08            | 5,40                         |
| Sare iodată                                        |                         | 0,20           | 0,20          | 0,00                      | 0,00                           | 0,00            | 0,00                         |
| Unt 82,5% grăsime                                  |                         | 1,00           | 1,00          | 0,01                      | 0,82                           | 0,01            | 8,80                         |
| Gem de coacăză                                     |                         | 5,00           | 5,00          | 0,03                      | 0,00                           | 2,90            | 13,35                        |
| <b>Miez de nuci</b>                                | <b>15</b>               | <b>15,00</b>   | <b>15,00</b>  | <b>3,00</b>               | <b>12,50</b>                   | <b>1,50</b>     | <b>124,00</b>                |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>        | <b>200</b>              |                |               | <b>0,20</b>               | <b>0,00</b>                    | <b>6,33</b>     | <b>18,49</b>                 |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii               |                         | 1,00           | 50 ml inf.    | 0,20                      | 0,00                           | 1,38            | 1,09                         |
| Zahăr                                              |                         | 5,00           | 5,00          | 0,00                      | 0,00                           | 4,95            | 17,40                        |
| <b>Fructe proaspete</b>                            | <b>100</b>              |                |               | <b>0,90</b>               | <b>0,30</b>                    | <b>9,00</b>     | <b>39,00</b>                 |
| Piersici                                           |                         | 125,00         | 100,00        | 0,90                      | 0,30                           | 9,00            | 39,00                        |
| <b>TOTAL CINA 11:</b>                              |                         |                |               | <b>15,33</b>              | <b>25,70</b>                   | <b>29,03</b>    | <b>408,27</b>                |
|                                                    |                         |                |               |                           |                                |                 |                              |
| <b>TOTAL pentru VI zi:</b><br><b>__ CORELAȚIA:</b> |                         |                |               | <b>89,45</b><br><b>1:</b> | $\frac{90\ 67\ 1\ 38}{-71}>1:$ |                 | <b>4,1</b><br><b>2800,55</b> |
|                                                    |                         |                |               |                           |                                |                 |                              |
| <b>ZIUA 7</b>                                      |                         |                |               |                           |                                |                 |                              |
|                                                    |                         |                |               |                           |                                |                 |                              |
|                                                    |                         |                |               |                           |                                |                 |                              |
| Denumirea bucatelor                                | Gramajul bucatelor , gr | Masa brută, gr | Masa netă, gr | Proteine gr               | Grăsimi gr                     | Carbohidrați gr | Valoarea calorică, kcal      |
|                                                    |                         |                |               |                           |                                |                 |                              |
| <b>Tartină cu unt 85,2% pe biscuiți</b>            | <b>20/10</b>            |                |               | <b>1,70</b>               | <b>10,10</b>                   | <b>20,19</b>    | <b>160,00</b>                |
| Unt 85,2% tară grăsimi vegetale                    |                         | 10,00          | 10,00         | 0,06                      | 8,20                           | 0,09            | 74,80                        |
| Biscuit (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri,     |                         | 20,00          | 20,00         | 1,64                      | 1,90                           | 20,10           | 85,20                        |

|                                                                   |                  |         |             |              |              |              |               |
|-------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| E-uri)                                                            |                  |         |             |              |              |              |               |
| <b>Coptură cu brânza de vaci și smântână (tratată termic)</b>     | <b>150/35</b>    |         |             | <b>13,87</b> | <b>13,10</b> | <b>30,44</b> | <b>346,71</b> |
| Făină de grâu                                                     |                  | 37,5    | 37,50       | 3,75         | 0,375        | 27,37        | 45,30         |
| Ouă de găină de categorie «Extra»                                 |                  | 0,18buc | 7,20        | 0,94         | 0,72         | 0,07         | 10,30         |
| Brânză de vaci, 5 % grăsimi                                       |                  | 114,00  | 112,50      | 8,2          | 5,00         | 1,14         | 218,5         |
| Zahăr                                                             |                  | 0,75    | 0,75        | 0,00         | 0,00         | 0,74         | 2,61          |
| Sare iodată                                                       |                  | 0,10    | 0,10        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Smântână, 15% grăsime                                             |                  | 35,00   | 35,00       | 0,98         | 7,00         | 1,12         | 70,00         |
| <b>Băutură de cătină</b>                                          | <b>200</b>       |         |             | <b>0,13</b>  | <b>0,02</b>  | <b>6,60</b>  | <b>25,94</b>  |
| Cătină                                                            |                  | 26,40   | 25,00       | 0,09         | 0,01         | 1,28         | 7,50          |
| Zahăr                                                             |                  | 3,00    | 3,00        | 0,00         | 0,00         | 4,95         | 17,40         |
| Lămâie                                                            |                  | 5,50    | 5,00        | 0,04         | 0,01         | 0,37         | 1,04          |
| <b>Fructe proaspete</b>                                           | <b>176</b>       |         |             | <b>0,70</b>  | <b>0,00</b>  | <b>19,90</b> | <b>82,79</b>  |
| Mere                                                              |                  | 200,00  | 176,00      | 0,70         | 0,00         | 19,90        | 82,79         |
| <b>TOTAL DEJUN:</b>                                               |                  |         |             | <b>16,40</b> | <b>23,22</b> | <b>77,13</b> | <b>615,44</b> |
|                                                                   |                  |         |             |              |              |              |               |
| <b>Salată din spanac cu castraveți proaspeți și semințe de in</b> | <b>100/4</b>     |         |             | <b>2,81</b>  | <b>3,78</b>  | <b>3,20</b>  | <b>52,82</b>  |
| Spanac                                                            |                  | 55,00   | 47,00       | 1,60         | 0,00         | 1,27         | 2,70          |
| Castraveți proaspeți                                              |                  | 55,00   | 48,80       | 0,41         | 0,00         | 1,53         | 6,14          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                  |                  | 2,00    | 2,00        | 0,00         | 1,98         | 0,00         | 17,98         |
| Semințe de in                                                     |                  | 4,00    | 4,00        | 0,80         | 1,80         | 0,40         | 26,00         |
| Sare iodată                                                       |                  | 0,20    | 0,20        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Borș verde de vară cu carne și smântână (tratată termic)</b>   | <b>250/50/10</b> |         |             | <b>20,44</b> | <b>11,25</b> | <b>31,53</b> | <b>261,74</b> |
| Ceafă de vițel degresată, dezosată, refrigerată                   |                  | 89,00   | 81,00       | 13,48        | 4,68         | 0,00         | 100,13        |
| Sfeclă                                                            |                  | 66,75   | 29,5 fiartă | 0,91         | 0,00         | 5,77         | 22,96         |
| Cartofi                                                           |                  | 62,5    | 50          | 1,20         | 0,06         | 19,03        | 48,10         |
| Morcov                                                            |                  | 9,5     | 7,5         | 0,10         | 0,01         | 0,53         | 3,12          |
| Rădăcină de pătrunjel                                             |                  | 3,25    | 2,44        | 0,05         | 0,00         | 0,16         | 0,71          |
| Ceapă verde                                                       |                  | 9,50    | 7,50        | 0,10         | 0,00         | 0,32         | 1,65          |
| Măcriș                                                            |                  | 33,00   | 25,00       | 0,50         | 0,00         | 1,79         | 1,30          |
| Spanac                                                            |                  | 33,70   | 25,00       | 0,97         | 0,00         | 2,10         | 7,08          |
| Făină de grâu                                                     |                  | 1,50    | 1,50        | 0,15         | 0,02         | 1,10         | 4,30          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                  |                  | 2,50    | 2,50        | 0,00         | 2,48         | 0,00         | 22,48         |
| Verdeață (mărar, pătrunjel)                                       |                  | 2,7     | 2,5         | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| Sare iodată                                                       |                  | 0,8     | 0,8         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Borș acru alimentar (fără conservanți)                            |                  | 0,08    | 0,08        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Frunze de dafin                                                   |                  | 0,01    | 0,01        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Ouă de găină de                                                   |                  | 0,5buc  | 20,00       | 2,60         | 2,00         | 0,20         | 28,61         |

|                                                                                 |               |              |              |              |              |               |               |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| categorie «Extra»                                                               |               | .            |              |              |              |               |               |
| Smântână (grăsime 15%)                                                          |               | 10,00        | 10,00        | 0,28         | 2,00         | 0,32          | 20,00         |
| <b>Carne de pui cu sos alb cu legume</b>                                        | <b>100/50</b> |              |              | <b>10,48</b> | <b>9,43</b>  | <b>3,47</b>   | <b>289,30</b> |
| Piept de pui dezosată, refrigerată                                              |               | 166,00       | 161,02       | 10,16        | 3,48         | 1,74          | 226,58        |
| Sare iodată                                                                     |               | 0,90         | 0,90         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                |               | 4,00         | 4,00         | 0,00         | 3,96         | 0,00          | 35,96         |
| Frunze de dafin                                                                 |               | 0,01         | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Sos alb de bază cu legume:</b>                                               | <b>50</b>     |              |              |              |              |               |               |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                                |               | 2,00         | 2,00         | 0,00         | 1,98         | 0,00          | 17,98         |
| Morcov                                                                          |               | 13,80        | 11,04        | 0,14         | 0,01         | 0,77          | 4,53          |
| Ceapă                                                                           |               | 12,05        | 10,12        | 0,17         | 0,00         | 0,96          | 4,25          |
| <b>Cus-cus</b>                                                                  | <b>130</b>    |              |              | <b>2,69</b>  | <b>5,84</b>  | <b>26,85</b>  | <b>90,14</b>  |
| Cus-cus                                                                         |               | 31,80        | 31,80        | 2,66         | 1,74         | 26,80         | 53,00         |
| Unt 85,2% fără grăsimi vegetale                                                 |               | 5,00         | 5,00         | 0,03         | 4,10         | 0,05          | 37,14         |
| Sare iodată                                                                     |               | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Pâine din făină integrală</b>                                                | <b>40</b>     | <b>40,00</b> | <b>40,00</b> | <b>3,24</b>  | <b>0,48</b>  | <b>19,20</b>  | <b>106,80</b> |
| <b>Pâine cu tărațe și semințe</b>                                               | <b>40</b>     | <b>40,00</b> | <b>40,00</b> | <b>3,60</b>  | <b>1,20</b>  | <b>19,20</b>  | <b>129,00</b> |
| <b>Compot din prune proaspete</b>                                               | <b>200</b>    |              |              | <b>0,29</b>  | <b>0,00</b>  | <b>10,98</b>  | <b>31,32</b>  |
| Prune proaspete                                                                 |               | 44,40        | 40,00        | 0,28         | 0,00         | 5,90          | 13,50         |
| Zahăr                                                                           |               | 5,00         | 5,00         | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40         |
| Lămâie (suc)                                                                    |               | 2,40         | 1,00         | 0,01         | 0,00         | 0,13          | 0,42          |
| <b>Apă plată</b>                                                                | <b>1 L</b>    | <b>1000</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   |
| <b>TOTAL PRÂNZ:</b>                                                             |               |              |              | <b>43,55</b> | <b>31,98</b> | <b>114,44</b> | <b>961,11</b> |
| <i>CHINDII</i>                                                                  |               |              |              |              |              |               |               |
| <b>Covrigei uscați cu vanilie (fără grăsimi hidrogenizate, adaosuri, E-uri)</b> | <b>50</b>     |              |              | <b>4,10</b>  | <b>1,50</b>  | <b>41,50</b>  | <b>160,00</b> |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                                     | <b>200/3</b>  |              |              | <b>0,23</b>  | <b>0,01</b>  | <b>6,60</b>   | <b>19,36</b>  |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                                            |               | 1,00         | 50 ml inf.   | 0,20         | 0,00         | 1,38          | 1,09          |
| Zahăr                                                                           |               | 3,00         | 3,00         | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40         |
| Lămâie                                                                          |               | 5,00         | 3,00         | 0,03         | 0,01         | 0,27          | 0,87          |
| <b>Fructe proaspete</b>                                                         | <b>170</b>    |              |              | <b>1,05</b>  | <b>0,00</b>  | <b>12,00</b>  | <b>101,50</b> |
| Pepene galben proaspăt                                                          |               | 188,80       | 170,00       | 1,05         | 0,00         | 12,00         | 101,50        |
| <b>Apă plată</b>                                                                | <b>500</b>    | 500          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>TOTAL CHINDII:</b>                                                           |               |              |              | <b>5,38</b>  | <b>1,51</b>  | <b>60,10</b>  | <b>280,86</b> |
| <i>CINA I</i>                                                                   |               |              |              |              |              |               |               |
| <b>Bucate din legume cu pui</b>                                                 | <b>150</b>    |              |              | <b>10,63</b> | <b>22,37</b> | <b>25,33</b>  | <b>291,62</b> |
| Cartofi                                                                         |               | 80,00        | 56,00        | 1,15         | 0,06         | 20,30         | 54,08         |
| Carne de pui                                                                    |               | 81,00        | 75,00        | 5,20         | 1,62         | 0,81          | 92,34         |

|                                                         |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|-------------------|------------------------|--------------------------------|
| Piure de tomate                                         |                                | 3,00                  | 30,00                | 0,16               | 0,00              | 0,45                   | 2,55                           |
| Ceapă                                                   |                                | 6,00                  | 5,50                 | 0,09               | 0,00              | 0,48                   | 2,12                           |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                        |                                | 5,25                  | 5,25                 | 0,00               | 3,96              | 0,00                   | 35,96                          |
| Morcov                                                  |                                | 10,00                 | 8,00                 | 0,10               | 0,01              | 0,56                   | 3,28                           |
| Sare iodată                                             |                                | 0,20                  | 0,20                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| Unt 82,5% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)            |                                | 5,00                  | 5,00                 | 0,03               | 4,10              | 0,05                   | 37,40                          |
| Lapte pasteurizat 2,5-3,2 grăsimi                       |                                | 50,00                 | 50,00                | 1,50               | 11,00             | 2,50                   | 26,00                          |
| Brânză maturată 45 % grăsime                            |                                | 18,10                 | 18,00                | 2,40               | 1,62              | 0,18                   | 37,89                          |
| <b>Suc din fructe 100% natural, zahăr&lt;5gr/100 ml</b> | <b>200</b>                     | 200,00                | 200,00               | <b>0,40</b>        | <b>0,00</b>       | <b>22,00</b>           | <b>92,00</b>                   |
| <b>Pâine cu malai</b>                                   | <b>55</b>                      | 55                    | 55                   | <b>4,46</b>        | <b>0,66</b>       | <b>26,4</b>            | <b>146,85</b>                  |
| <b>TOTAL CINA I:</b>                                    |                                |                       |                      | <b>15,49</b>       | <b>23,03</b>      | <b>73,73</b>           | <b>530,47</b>                  |
| <i>CINA II</i>                                          |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Cornișor (fără grăsimi hidrogenizate)</b>            | <b>75</b>                      |                       |                      | <b>3,00</b>        | <b>10,10</b>      | <b>26,80</b>           | <b>142,48</b>                  |
| <b>Fructe proaspete</b>                                 | <b>200</b>                     |                       |                      | <b>1,00</b>        | <b>0,30</b>       | <b>22,00</b>           | <b>178,00</b>                  |
| Banane                                                  |                                | 222,00                | 200,00               | 2,00               | 0,60              | 44,00                  | 89,00                          |
| <b>Chefir 2,5 % grăsime</b>                             | <b>200</b>                     | 200,00                | 200,00               | <b>6,00</b>        | <b>0,10</b>       | <b>6,00</b>            | <b>92,00</b>                   |
| <b>TOTAL CINA II:</b>                                   |                                |                       |                      | <b>10,00</b>       | <b>10,50</b>      | <b>54,80</b>           | <b>412,48</b>                  |
|                                                         |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>TOTAL pentru VII zl:</b>                             |                                |                       |                      | <b>90,82</b>       | <b>90,24</b>      | <b>380,20</b>          | <b>2800,36</b>                 |
| <b>CORELAȚIA: 1: 1: 4.2</b>                             |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|                                                         |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <i><b>ZIUA 8</b></i>                                    |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|                                                         |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|                                                         |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Denumirea bucatelor</b>                              | <b>Gramajul bucatelor , gr</b> | <b>Masa brută, gr</b> | <b>Masa netă, gr</b> | <b>Proteine gr</b> | <b>Grăsimi gr</b> | <b>Carbohidrați gr</b> | <b>Valoarea calorică, kcal</b> |
| <b>DEJUN</b>                                            |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Ouă de găină de categorie «Extra»</b>                | <b>40</b>                      | <b>40,00</b>          | <b>40,00</b>         | <b>4,52</b>        | <b>3,48</b>       | <b>0,35</b>            | <b>49,76</b>                   |
| <b>Brânză maturată, 45 % grăsime</b>                    | <b>20</b>                      | <b>20,20</b>          | <b>20,00</b>         | <b>5,04</b>        | <b>5,24</b>       | <b>0,00</b>            | <b>75,24</b>                   |
| <b>Pâine din făină integrală</b>                        | <b>30</b>                      | <b>30,00</b>          | <b>30,00</b>         | <b>2,43</b>        | <b>0,36</b>       | <b>14,40</b>           | <b>106,80</b>                  |
| <b>Pilaf cu fructe și stafide</b>                       | <b>150</b>                     |                       |                      | <b>3,30</b>        | <b>5,06</b>       | <b>34,22</b>           | <b>271,20</b>                  |
| Boabe de orez                                           |                                | 37,20                 | 36,83                | 2,69               | 0,74              | 13,20                  | 147,42                         |
| Zahăr                                                   |                                | 0,34                  | 0,34                 | 0,00               | 0,00              | 0,34                   | 1,18                           |
| Unt 82,5%, grăsime                                      |                                | 5,00                  | 5,00                 | 0,03               | 4,10              | 0,05                   | 37,40                          |
| Stafide                                                 |                                | 15                    | 15,00                | 0,26               | 0,11              | 9,45                   | 37,50                          |
| Caise uscate                                            |                                | 15                    | 15,00                | 0,26               | 0,11              | 9,40                   | 37,50                          |
| Mere proaspete                                          |                                | 26,1                  | 19,00                | 0,06               | 0,00              | 1,79                   | 10,20                          |
| Sare iodată                                             |                                | 0,5                   | 0,50                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| <b>Fructe proaspete</b>                                 | <b>200</b>                     |                       |                      | <b>0,80</b>        | <b>0,00</b>       | <b>22,60</b>           | <b>94,00</b>                   |
| Mere                                                    |                                | 227,30                | 200,00               | 0,80               | 0,00              | 22,60                  | 94,00                          |

|                                                                      |                  |        |            |              |              |              |               |
|----------------------------------------------------------------------|------------------|--------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                          | <b>200/3</b>     |        |            | <b>0,23</b>  | <b>0,01</b>  | <b>6,60</b>  | <b>19,36</b>  |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                                 |                  | 1,00   | 50 ml inf, | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                                |                  | 3,00   | 3,00       | 0,00         | 0,00         | 4,95         | 17,40         |
| Lămâie                                                               |                  | 5,00   | 3,00       | 0,03         | 0,01         | 0,27         | 0,87          |
| <b>TOTAL DEJUN:</b>                                                  |                  |        |            | <b>11,80</b> | <b>14,15</b> | <b>78,17</b> | <b>616,36</b> |
| PRÂNZ                                                                |                  |        |            |              |              |              |               |
| <b>Salată de legume cu miez de nuci</b>                              | <b>60/5</b>      |        |            | <b>1,27</b>  | <b>4,13</b>  | <b>3,30</b>  | <b>51,01</b>  |
| Tomate proaspete                                                     |                  | 30,60  | 30,00      | 0,17         | 0,00         | 1,22         | 5,23          |
| Ardei dulci Kapia                                                    |                  | 13,30  | 10,00      | 0,10         | 0,00         | 0,60         | 2,99          |
| Tulpină de țelină                                                    |                  | 14,30  | 10,00      | 0,08         | 0,02         | 0,39         | 1,60          |
| Praz                                                                 |                  | 12,50  | 10,00      | 0,22         | 0,03         | 0,57         | 2,40          |
| Ulei de floarea soarelui rafmat                                      |                  | 2,00   | 2,00       | 0,00         | 1,98         | 0,00         | 17,98         |
| Verdeață (mărar, pătrunjel)                                          |                  | 2,70   | 2,50       | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| Miez de nuci                                                         |                  | 3,00   | 3,00       | 0,60         | 2,10         | 0,30         | 19,50         |
| Sare iodată                                                          |                  | 0,20   | 0,20       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Supă cu perișoare din fileu de pui și smântână tratată termic</b> | <b>250/35/10</b> |        |            | <b>10,58</b> | <b>9,82</b>  | <b>22,43</b> | <b>228,71</b> |
| Cartofi                                                              |                  | 125,00 | 100,00     | 2,40         | 0,12         | 19,90        | 96,19         |
| Morcov                                                               |                  | 13,30  | 10,00      | 0,14         | 0,01         | 0,74         | 4,36          |
| Ceapă                                                                |                  | 6,00   | 5,04       | 0,09         | 0,00         | 0,48         | 2,12          |
| Tomate proaspete                                                     |                  | 9,56   | 8,10       | 0,05         | 0,00         | 0,38         | 1,63          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                     |                  | 5,00   | 5,00       | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Sare iodată                                                          |                  | 0,20   | 0,20       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Verdeață (mărar, pătrunjel)                                          |                  | 2,70   | 2,50       | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| Frunze de dafin                                                      |                  | 0,01   | 0,01       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Smântână, 15% grăsime                                                |                  | 10,00  | 10,00      | 0,28         | 2,00         | 0,36         | 20,00         |
| <b>Perișoare de pui</b>                                              | <b>35</b>        |        |            |              |              |              |               |
| Fileu de pui dezosat, refrigerat                                     |                  | 46,83  | 34,20      | 7,09         | 2,46         | 0,00         | 52,68         |
| Ceapă                                                                |                  | 4,16   | 3,49       | 0,06         | 0,00         | 0,33         | 1,47          |
| Apă                                                                  |                  | 3,50   | 3,50       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Ouă de găină categoria «Extra»                                       |                  | 0,07   | 2,80       | 0,36         | 0,28         | 0,03         | 4,01          |
| <b>Carne de porc cu sos acriu-dulciu</b>                             | <b>75/50</b>     |        |            | <b>8,59</b>  | <b>19,06</b> | <b>11,37</b> | <b>191,46</b> |
| Pulpă de porc degresată, dezosată, refrigerată                       |                  | 136,95 | 124,50     | 8,33         | 14,10        | 9,90         | 139,70        |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                     |                  | 5,00   | 5,00       | 0,00         | 4,95         | 0,00         | 44,95         |
| Ceapă                                                                |                  | 12,00  | 10,08      | 0,17         | 0,00         | 0,96         | 4,23          |
| Suc de tomate                                                        |                  | 10,53  | 10,53      | 0,09         | 0,01         | 0,48         | 2,48          |
| Lămâie                                                               |                  | 0,55   | 0,50       | 0,00         | 0,00         | 0,03         | 0,10          |
| Sare iodată                                                          |                  | 0,50   | 0,50       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Cartofi noi copti în rolă</b>                                     | <b>150,00</b>    |        |            | <b>7,97</b>  | <b>5,16</b>  | <b>27,47</b> | <b>193,98</b> |

|                                                                    |              |              |             |              |              |               |               |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Cartofi noi                                                        |              | 187,50       | 150,00      | 7,90         | 0,20         | 27,10         | 147,50        |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                   |              | 5,00         | 5,00        | 0,00         | 4,95         | 0,00          | 44,95         |
| Usturoi                                                            |              | 0,57         | 0,46        | 0,03         | 0,00         | 0,12          | 0,62          |
| Mărar proaspăt                                                     |              | 4,05         | 3,24        | 0,04         | 0,01         | 0,25          | 0,91          |
| Sare iodată                                                        |              | 0,10         | 0,10        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Pâine din făină integrală</b>                                   | <b>50</b>    | <b>50,00</b> |             | <b>4,05</b>  | <b>0,60</b>  | <b>24,00</b>  | <b>133,50</b> |
| <b>Pâine cu țărâțe și semințe</b>                                  | <b>50</b>    | <b>50,00</b> |             | <b>4,50</b>  | <b>1,50</b>  | <b>24,00</b>  | <b>129,00</b> |
| <b>Compot din caise proaspete</b>                                  | <b>200</b>   |              |             | <b>0,41</b>  | <b>0,00</b>  | <b>5,91</b>   | <b>24,58</b>  |
| Caise                                                              |              | 46,60        | 40,00       | 0,40         | 0,00         | 5,78          | 24,16         |
| Lămâie (suc)                                                       |              | 2,40         | 1,00        | 0,01         | 0,00         | 0,13          | 0,42          |
| <b>Apă plată</b>                                                   | <b>1 L</b>   | 1000,00      |             | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   |
| <b>TOTAL PRÂNZ:</b>                                                |              |              |             | <b>37,37</b> | <b>40,27</b> | <b>118,48</b> | <b>952,23</b> |
| <i>CHINDII</i>                                                     |              |              |             |              |              |               |               |
| <b>Biscuiți (fără grăsimi hidrogenizate, fără adaosuri, E-uri)</b> | <b>40</b>    |              |             | <b>3,28</b>  | <b>0,00</b>  | <b>29,60</b>  | <b>178,40</b> |
| <b>Fructe proaspete</b>                                            | <b>170</b>   |              |             | <b>1,70</b>  | <b>0,00</b>  | <b>16,10</b>  | <b>81,60</b>  |
| Caise                                                              |              | 197,60       | 170,00      | 1,70         | 0,00         | 16,10         | 81,60         |
| <b>Băutură „Limonadă”</b>                                          | <b>200</b>   |              |             | <b>0,10</b>  | <b>0,03</b>  | <b>5,81</b>   | <b>20,18</b>  |
| Lămâie                                                             |              | 16,00        | 16,00       | 0,10         | 0,03         | 0,86          | 2,78          |
| Zahăr                                                              |              | 3,00         | 3,00        | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40         |
| Mentă                                                              |              | 0,75         | 0,75        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Apă plată</b>                                                   | <b>500</b>   | 500,00       |             | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   |
| <b>TOTAL CHINDII:</b>                                              |              |              |             | <b>5,08</b>  | <b>0,03</b>  | <b>51,51</b>  | <b>280,18</b> |
| <i>CINA I</i>                                                      |              |              |             |              |              |               |               |
| <b>Tartină cu brânză cu cheag tare</b>                             | <b>20/25</b> |              | <b>7,07</b> |              | <b>5,54</b>  | <b>12,00</b>  | <b>141,99</b> |
| Brânză cu cheag tare, 45 % grăsime                                 |              | 20,20        | 20,00       | 5,04         | 5,24         | 0,00          | 75,24         |
| Pâine de grâu integrală                                            |              | 25,00        | 25,00       | 2,03         | 0,30         | 12,00         | 66,75         |
| <b>Păpănași cu brânză de vaci și gem de gutui</b>                  | <b>100/5</b> |              |             | <b>8,14</b>  | <b>6,02</b>  | <b>20,00</b>  | <b>312,15</b> |
| Brânză de vaci cu fracția masică de grăsime 9%                     |              | 90,70        | 90,70       | 5,81         | 0,48         | 0,91          | 182,31        |
| Crupe de grîș                                                      |              | 8,50         | 8,46        | 0,84         | 0,05         | 5,45          | 28,50         |
| Ouă de găină categoria «Extra»                                     |              | 8 buc.       | 3,20        | 0,36         | 0,28         | 0,03          | 3,98          |
| Zahăr                                                              |              | 5,00         | 5,00        | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40         |
| Sare iodată                                                        |              | 0,50         | 0,50        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Făină de grâu                                                      |              | 8,00         | 8,00        | 1,00         | 0,80         | 5,84          | 28,70         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                                   |              | 4,40         | 4,40        | 0,00         | 4,36         | 0,00          | 39,56         |
| Vanilie                                                            |              | 0,02         | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Gem de gutui                                                       |              | 5,00         | 5,00        | 0,13         | 0,05         | 2,82          | 11,70         |
| <b>Lapte fiert cu cacao</b>                                        | <b>200</b>   |              |             | <b>3,80</b>  | <b>2,56</b>  | <b>12,11</b>  | <b>78,56</b>  |
| Lapte 2,5 % de grăsimi pasteurizat                                 |              | 105,50       | 100,00      | 3,00         | 2,00         | 5,00          | 52,00         |

|                                                        |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|-------------------|------------------------|--------------------------------|
| Cacao praf                                             |                                | 4,00                  | 4,00                 | 0,80               | 0,56              | 2,16                   | 9,16                           |
| Zahăr                                                  |                                | 3,00                  | 3,00                 | 0,00               | 0,00              | 4,95                   | 17,40                          |
|                                                        |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>TOTAL CINA I:</b>                                   |                                |                       |                      | <b>19,01</b>       | <b>14,12</b>      | <b>87,08</b>           | <b>532,70</b>                  |
|                                                        | <i>CINA II</i>                 |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Plăcintă cu ceapă verde și ou</b>                   | <b>100</b>                     |                       |                      | <b>10,82</b>       | <b>9,55</b>       | <b>23,11</b>           | <b>229,16</b>                  |
| Făină de grâu                                          |                                | 30,90                 | 30,90                | 6,09               | 0,31              | 18,47                  | 110,62                         |
| Zahăr                                                  |                                | 2,60                  | 2,60                 | 0,00               | 0,00              | 2,57                   | 9,05                           |
| Unt 82,5%grăsime (fără grăsimi vegetale)               |                                | 1,30                  | 1,30                 | 0,01               | 1,07              | 0,01                   | 9,72                           |
| Drojdie                                                |                                | 1,30                  | 1,30                 | 0,11               | 0,02              | 0,24                   | 1,37                           |
| Apă pentru aluat                                       |                                | 17,30                 | 17,30                | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| Sare iodată                                            |                                | 0,10                  | 0,10                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| Ceapă verde                                            |                                | 37,00                 | 35,00                | 0,45               | 0,00              | 1,50                   | 7,70                           |
| Ouă de găină categoria «Extra»                         |                                | 8,00                  | 32,00                | 4,16               | 3,20              | 0,32                   | 45,76                          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                       |                                | 5,00                  | 5,00                 | 0,00               | 4,95              | 0,00                   | 44,95                          |
| <b>Halva cu stafide</b>                                | <b>35</b>                      | <b>35</b>             |                      | <b>4,55</b>        | <b>12,40</b>      | <b>13,50</b>           | <b>171,50</b>                  |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>            | <b>200</b>                     |                       |                      | <b>0,20</b>        | <b>0,00</b>       | <b>6,33</b>            | <b>18,49</b>                   |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                   |                                | 1,00                  | 50 ml                | 0,20               | 0,00              | 1,38                   | 1,09                           |
| Zahăr                                                  |                                | 5,00                  | 5,00                 | 0,00               | 0,00              | 4,95                   | 17,40                          |
| <b>TOTAL CINA II:</b>                                  |                                |                       |                      | <b>15,57</b>       | <b>21,95</b>      | <b>42,94</b>           | <b>419,15</b>                  |
| <b>TOTAL pentru VIII zi:</b>                           |                                |                       |                      | <b>88,84</b>       | <b>90,52</b>      | <b>378,18</b>          | <b>2800,63</b>                 |
| <b>CORELAȚIA:</b>                                      |                                |                       |                      | <b>1:</b>          | <b>1:</b>         | <b>4,1</b>             |                                |
|                                                        |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>ZIUA 9</b>                                          |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|                                                        |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|                                                        |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|                                                        |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Denumirea bucatelor</b>                             | <b>Gramajul bucatelor , gr</b> | <b>Masa brută, gr</b> | <b>Masa netă, gr</b> | <b>Proteine gr</b> | <b>Grăsimi gr</b> | <b>Carbohidrați gr</b> | <b>Valoarea calorică, kcal</b> |
| <i>DEJUN</i>                                           |                                |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Tomate proaspete</b>                                | <b>50</b>                      | 52,63                 | 50,00                | <b>0,30</b>        | <b>0,00</b>       | <b>2,10</b>            | <b>9,00</b>                    |
| <b>Conopidă coaptă cu brânză maturată 45 % grăsime</b> | <b>100</b>                     |                       |                      | <b>4,93</b>        | <b>5,70</b>       | <b>55,38</b>           | <b>103,59</b>                  |
| Conopidă                                               |                                | 214,00                | 111,00               | 3,42               | 0,17              | 55,10                  | 42,80                          |
| Sare                                                   |                                | 0,10                  | 0,10                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| Unt 85,2% fără grăsimi vegetale                        |                                | 2,50                  | 2,50                 | 0,02               | 2,05              | 0,03                   | 19,50                          |
| Brânză maturată, 45 % grăsime                          |                                | 5,50                  | 5,00                 | 1,37               | 1,43              | 0,00                   | 20,49                          |
| Unt 85,2% fără grăsimi vegetale                        |                                | 2,50                  | 2,50                 | 0,02               | 2,05              | 0,03                   | 19,50                          |
| Verdeață (pătrunjel)                                   |                                | 2,70                  | 2,50                 | 0,10               | 0,00              | 0,22                   | 1,30                           |
| <b>Pâine din făină integrală</b>                       | <b>30</b>                      | <b>30,00</b>          | <b>30,00</b>         | <b>2,03</b>        | <b>0,30</b>       | <b>12,00</b>           | <b>66,75</b>                   |

|                                                             |                  |         |               |              |              |               |               |
|-------------------------------------------------------------|------------------|---------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Babă albă coaptă în rolă</b>                             | <b>130</b>       |         |               | <b>5,55</b>  | <b>21,18</b> | <b>54,42</b>  | <b>363,35</b> |
| Spaghete /tăiței de casă (grâu dur)                         |                  | 43,00   | 130gata       | 4,30         | 0,56         | 31,82         | 150,80        |
| Apă                                                         |                  | 96,00   | 96,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Unt 85,2% fără grăsimi vegetale                             |                  | 20,00   | 20,00         | 0,12         | 16,10        | 18,00         | 149,60        |
| Ouă de găină, categoria «Extra»                             |                  | 0,14buc | 6,00          | 0,78         | 0,60         | 0,06          | 8,58          |
| Zahăr                                                       |                  | 3,00    | 3,00          | 0,00         | 0,00         | 2,97          | 10,44         |
| Unt 85,2% fără grăsimi vegetale                             |                  | 4,00    | 4,00          | 0,02         | 3,28         | 0,04          | 29,92         |
| Smântână, 15 % grăsime                                      |                  | 3,00    | 3,00          | 0,08         | 0,60         | 0,10          | 6,00          |
| Pesmeți                                                     |                  | 3,00    | 3,00          | 0,24         | 0,04         | 1,44          | 8,01          |
| Vanilie                                                     |                  | 0,10    | 0,10          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                 | <b>200</b>       |         |               | <b>3,37</b>  | <b>2,11</b>  | <b>11,61</b>  | <b>73,35</b>  |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                        |                  | 1,00    | 50 ml infuzie | 0,20         | 0,00         | 1,38          | 1,09          |
| Lapte pasteurizat, 2,5 % grăsime                            |                  | 105,50  | 100,00        | 3,17         | 2,11         | 5,28          | 54,86         |
| Zahăr                                                       |                  | 3,00    | 3,00          | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40         |
| <b>TOTAL DEJ UN:</b>                                        |                  |         |               | <b>16,18</b> | <b>29,29</b> | <b>135,51</b> | <b>616,04</b> |
| <i>PRÂNZ</i>                                                |                  |         |               |              |              |               |               |
| <b>Salată din sfeclă roșie și semințe de susan</b>          | <b>100/5</b>     |         |               | <b>2,78</b>  | <b>7,48</b>  | <b>9,68</b>   | <b>109,52</b> |
| Sfeclă roșie                                                |                  | 110,00  | 88,00         | 1,50         | 0,00         | 8,50          | 37,84         |
| Praz                                                        |                  | 10,00   | 8,00          | 0,18         | 0,02         | 0,46          | 1,92          |
| Sare iodată                                                 |                  | 0,2     | 0,2           | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Verdeață (pătrunjel)                                        |                  | 2,70    | 2,50          | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,30          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                            |                  | 4,00    | 4,00          | 0,00         | 3,96         | 0,00          | 35,96         |
| Semințe de susan                                            |                  | 5,00    | 5,00          | 1,00         | 3,50         | 0,50          | 32,50         |
| <b>Ciorbă verde ca acasă cu smântână și piept de curcan</b> | <b>250/50/10</b> |         |               | <b>18,95</b> | <b>10,97</b> | <b>31,58</b>  | <b>237,91</b> |
| Piept de curcan refrigerată,dezosată                        |                  | 89,00   | 75,000        | 15,60        | 6,60         | 4,50          | 102,34        |
| Cartofi                                                     |                  | 62,5    | 50,00         | 1,20         | 0,06         | 11,42         | 48,10         |
| Măcriș                                                      |                  | 35,00   | 30,00         | 0,75         | 0,10         | 0,93          | 5,96          |
| Boabe de orez                                               |                  | 10,00   | 10,00         | 0,72         | 0,20         | 6,24          | 36,14         |
| Ceapă                                                       |                  | 12,00   | 10,00         | 0,17         | 0,02         | 7,36          | 3,23          |
| Ardei dulce                                                 |                  | 6,66    | 5,00          | 0,05         | 0,00         | 0,30          | 1,50          |
| Tulpină de țelină                                           |                  | 12,50   | 10,00         | 0,04         | 0,00         | 0,25          | 1,42          |
| Verdeață (pătrunjel)                                        |                  | 3,75    | 2,89          | 0,14         | 0,01         | 0,26          | 1,24          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                            |                  | 2,00    | 5,00          | 0,00         | 1,98         | 0,00          | 17,98         |
| Borș acru alimentar (fără conserveanți)                     |                  | 0,50    | 0,50          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Sare iodată                                                 |                  | 0,01    | 0,01          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Smântână, 15% grăsime                                       |                  | 10,00   | —<br>10,00    | 0,28         | 2,00         | 0,32          | —<br>20,00    |

|                                                         |               |              |              |              |              |               |                 |
|---------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>Ratatouille cu carne de pui și legume</b>            | <b>150/75</b> |              |              | <b>9,16</b>  | <b>6,51</b>  | <b>10,51</b>  | <b>214,45</b>   |
| Fileu de pui refrigerat                                 |               | 121,50       | 112,12       | 7,70         | 2,40         | 1,21          | 138,80          |
| Vinete                                                  |               | 44,20        | 37,50        | 0,24         | 0,04         | 1,99          | 9,55            |
| Ardei dulce                                             |               | 49,90        | 37,50        | 0,37         | 0,00         | 2,25          | 11,23           |
| Dovlecei                                                |               | 41,60        | 37,50        | 0,19         | 0,09         | 1,78          | 3,74            |
| tomate proaspete                                        |               | 44,25        | 37,50        | 0,25         | 0,00         | 1,76          | 7,56            |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                        |               | 4,00         | 4,00         | 0,00         | 3,96         | 0,00          | 35,96           |
| Usturoi                                                 |               | 2,10         | 3,00         | 0,26         | 0,00         | 1,01          | 5,27            |
| Rădăcină de țelină                                      |               | 11,25        | 7,50         | 0,06         | 0,02         | 0,24          | 1,26            |
| Frunze de dafin                                         |               | 0,01         | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| Amestec de legume                                       |               | 0,35         | 0,35         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| Verdeață                                                |               | 4,05         | 3,00         | 0,09         | 0,00         | 0,27          | 1,08            |
| Sare iodată                                             |               | 0,01         | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>Pâine din făină integrală</b>                        | <b>50</b>     | <b>50,00</b> |              | <b>4,05</b>  | <b>0,00</b>  | <b>24,00</b>  | <b>133,50</b>   |
| <b>Pâine cu țărâțe și semințe</b>                       | <b>50</b>     | <b>50,00</b> |              | <b>2,25</b>  | <b>1,85</b>  | <b>28,89</b>  | <b>152,87</b>   |
| <b>Compot din fructe proaspete</b>                      | <b>200</b>    |              |              | <b>0,41</b>  | <b>0,12</b>  | <b>10,13</b>  | <b>42,22</b>    |
| Cireșe/vișină                                           |               | 42,20        | 40,00        | 0,40         | 0,12         | 5,10          | 24,40           |
| Zahăr                                                   |               | 5,00         | 5,00         | 0,00         | 0,00         | 4,90          | 17,40           |
| Lămâie (suc)                                            |               | 2,40         | 1,00         | 0,010        | 0,004        | 0,13          | 0,42            |
| <b>Fructe proaspete</b>                                 | <b>100</b>    |              |              | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>12,70</b>  | <b>61,10</b>    |
| Mere                                                    |               | 113,64       | 100,00       | 0,40         | 0,00         | 12,70         | 61,10           |
| <b>Apă plată</b>                                        | <b>1 L</b>    | 1000,00      |              | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>     |
| <b>TOTAL PRÂNZ:</b>                                     |               |              |              | <b>38,00</b> | <b>26,93</b> | <b>127,49</b> | <b>951,57</b>   |
| <b>CHINDII</b>                                          |               |              |              |              |              |               |                 |
| <b>Ruladă împletită cu mac</b>                          | <b>75</b>     |              |              | <b>7,00</b>  | <b>1,13</b>  | <b>14,80</b>  | <b>150,10 i</b> |
| <b>Fructe proaspete - piersici</b>                      | <b>100</b>    | 125,00       | 100,00       | <b>0,90</b>  | <b>0,30</b>  | <b>9,00</b>   | <b>39,00</b>    |
| <b>Suc din fructe 100% natural, zahăr&lt;5gr/100 ml</b> | <b>200</b>    |              |              | <b>0,40</b>  | <b>0,00</b>  | <b>22,00</b>  | <b>92,00</b>    |
| <b>Apă plată</b>                                        | <b>500</b>    | 500,00       |              | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |
| <b>TOTAL CHINDII:</b>                                   |               |              |              | <b>7,40</b>  | <b>1,13</b>  | <b>36,80</b>  | <b>281,10</b>   |
| <b>CINA I</b>                                           |               |              |              |              |              |               |                 |
| <b>Tomate proaspete porționate</b>                      | <b>50</b>     | <b>59,00</b> | <b>50,00</b> | <b>0,34</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,35</b>   | <b>10,09</b>    |
| <b>Sufleu de carne de curcan copt în rolă</b>           | <b>75</b>     |              |              | <b>13,57</b> | <b>16,98</b> | <b>5,53</b>   | <b>219,39</b>   |
| Fileu de curcan refrigerat                              |               | 72,27        | 51,14 fiert  | 11,03        | 6,36         | 4,34          | 86,00           |
| Ou de găină de categorie «Extra»                        |               | 13,64        | 13,64        | 1,77         | 1,36         | 0,14          | 19,51           |
| Unt 85,2% de grăsimi (fără grăsimi vegetale)            |               | 3,40         | 3,40         | 0,02         | 2,79         | 0,03          | 25,43           |
| Sos de lapte                                            |               | 20,45        | 20,45        | 0,75         | 1,52         | 1,02          | 43,50           |
| Amestec de legume                                       |               | 0,25         | 0,25         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00            |

|                                                                |                               |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|-------------------|------------------------|--------------------------------|
| Ulei de floarea soarelui rafinat                               |                               | 5,00                  | 5,00                 | 0,00               | 4,95              | 0,00                   | 44,95                          |
| Sare iodată                                                    |                               | 0,80                  | 0,80                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| <b>Broccoli sotat cu unt</b>                                   | <b>150</b>                    |                       |                      | <b>3,82</b>        | <b>7,38</b>       | <b>9,42</b>            | <b>130,84</b>                  |
| Broccoli                                                       |                               | 220,00                | 184,00               | 3,68               | 0,00              | 9,04                   | 62,10                          |
| Unt, 82,5% grăsime                                             |                               | 9,00                  | 9,00                 | 0,05               | 7,38              | 0,07                   | 67,32                          |
| Usturoi                                                        |                               | 0,64                  | 0,50                 | 0,03               | 0,00              | 0,13                   | 0,70                           |
| Frunze de dafin                                                |                               | 0,01                  | 0,01                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| Amestec de legume                                              |                               | 0,35                  | 0,35                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| Sare iodată                                                    |                               | 0,10                  | 0,10                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| Verdeță (pătrunjel)                                            |                               | 2,70                  | 2,00                 | 0,06               | 0,00              | 0,18                   | 0,72                           |
| <b>Pâine cu tărațe și semințe</b>                              | <b>50</b>                     | <b>50,00</b>          |                      | <b>2,25</b>        | <b>1,85</b>       | <b>28,89</b>           | <b>152,87</b>                  |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>                    | <b>200</b>                    |                       |                      | <b>0,20</b>        | <b>0,00</b>       | <b>6,33</b>            | <b>18,49</b>                   |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                           |                               | 1,00                  | 50 ml inf.           | 0,20               | 0,00              | 1,38                   | 1,09                           |
| Zahăr                                                          |                               | 3,00                  | 3,00                 | 0,00               | 0,00              | <b>4,95</b>            | 17,40                          |
| <b>TOTAL CINA I:</b>                                           |                               |                       |                      | <b>20,18</b>       | <b>26,21</b>      | <b>52,52</b>           | <b>531,68</b>                  |
| <i>CINA 2</i>                                                  |                               |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Plăcintă cu cartofi și ceapă verde</b>                      | <b>100</b>                    |                       |                      | <b>7,98</b>        | <b>6,10</b>       | <b>12,30</b>           | <b>311,10</b>                  |
|                                                                |                               |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Fructe proaspete</b>                                        | <b>100</b>                    |                       |                      | <b>0,38</b>        | <b>0,38</b>       | <b>10,74</b>           | <b>89,10</b>                   |
| Afine                                                          |                               | 118,00                | 100,00               | 0,38               | 0,38              | 10,74                  | 89,10                          |
| <b>Băutură „Limonada”</b>                                      | <b>200</b>                    |                       |                      | <b>0,10</b>        | <b>0,03</b>       | <b>5,51</b>            | <b>20,18</b>                   |
| Lămâie                                                         |                               | 16,00                 | 16                   | 0,10               | 0,03              | 0,56                   | 2,78                           |
| Zahăr                                                          |                               | 3,00                  | 3,00                 | 0,00               | 0,00              | 4,95                   | 17,40                          |
| Mentă                                                          |                               | 0,75                  | 0,75                 | 0,00               | 0,00              | 0,00                   | 0,00                           |
| <b>TOTAL CINA II:</b>                                          |                               |                       |                      | <b>8,46</b>        | <b>6,51</b>       | <b>28,55</b>           | <b>420,38</b>                  |
|                                                                |                               |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>TOTAL pentru a IX zt:</b>                                   |                               |                       |                      | <b>90,22</b>       | <b>90,07</b>      | <b>380,87</b>          | <b>2800,77</b>                 |
| <b>CORELAȚIA:</b>                                              |                               |                       |                      | <b>1:</b>          | <b>1:</b>         | <b>4,1</b>             |                                |
|                                                                |                               |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <i><b>ZIUA 10</b></i>                                          |                               |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|                                                                |                               |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
|                                                                |                               |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Denumirea bucatelor</b>                                     | <b>Gramajul bucatelor, gr</b> | <b>Masa brută, gr</b> | <b>Masa netă, gr</b> | <b>Proteine gr</b> | <b>Grăsimi gr</b> | <b>Carbohidrați gr</b> | <b>Valoarea calorică, kcal</b> |
|                                                                |                               |                       |                      |                    |                   |                        |                                |
| <b>Grilettă cu unt 85,2% și brânză cu cheag tare pe chiflă</b> | <b>75</b>                     |                       |                      | <b>11,27</b>       | <b>17,55</b>      | <b>30,71</b>           | <b>328,74</b>                  |
| Unt 82,5% de grăsime (fără grăsimi vegetale)                   |                               | <b>10,00</b>          | <b>10,00</b>         | <b>0,06</b>        | <b>8,20</b>       | <b>0,09</b>            | <b>74,80</b>                   |
| Brânză cu cheag tare, 45 % grăsime                             |                               | 16,00                 | 15,00                | 3,99               | 2,10              | 0,00                   | 59,60                          |
| Făină de grâu                                                  |                               | 40,00                 | 40,00                | 2,00               | 0,40              | 29,20                  | 89,50                          |
| Zahăr                                                          |                               | 1,00                  | 1,00                 | 0,00               | 0,00              | 0,99                   | 3,48                           |
|                                                                |                               |                       |                      |                    |                   |                        |                                |

|                                                        |                  |        |           |              |              |              |               |
|--------------------------------------------------------|------------------|--------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Ouă de găină, categoria «Extra»                        |                  | 1,00   | 40,00     | 5,20         | 2,00         | 0,40         | 57,20         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                       |                  | 2,00   | 2,00      | 0,00         | 1,98         | 0,00         | 17,98         |
| Sare iodată                                            |                  | 0,80   | 0,80      | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Mix de cereale cu fructe pe lapte</b>               | <b>200/5</b>     |        |           | <b>4,13</b>  | <b>6,36</b>  | <b>34,89</b> | <b>195,70</b> |
| Mix de cereale cu fructe                               |                  | 40,00  | 40,00     | 2,10         | 0,26         | 26,87        | 94,20         |
| Lapte pasteurizat, 2,5 % grăsime                       |                  | 100,00 | 100,00    | 2,00         | 2,00         | 5,00         | 52,00         |
| Apă                                                    |                  | 120,00 | 120,00    | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Zahăr                                                  |                  | 3,00   | 3,00      | 0,00         | 0,00         | 2,97         | 12,10         |
| Sare iodată                                            |                  | 0,80   | 0,80      | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Unt 85,2% fără grăsimi vegetale                        |                  | 5,00   | 5,00      | 0,03         | 4,10         | 0,05         | 37,40         |
| Vanilie                                                |                  | 0,00   | 0,00      | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b>            | <b>200/3</b>     |        |           | <b>0,23</b>  | <b>0,01</b>  | <b>3,63</b>  | <b>8,92</b>   |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii                   |                  | 1,00   | >0 ml ini | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                                  |                  | 2,00   | 2,00      | 0,00         | 0,00         | 1,98         | 6,96          |
| Lămâie                                                 |                  | 5,00   | 3,00      | 0,03         | 0,01         | 0,27         | 0,87          |
| <b>Fructe proaspete</b>                                | <b>176</b>       |        |           | <b>0,70</b>  | <b>0,00</b>  | <b>19,89</b> | <b>82,72</b>  |
| Mere                                                   |                  | 200,00 | 176,00    | 0,70         | 0,00         | 19,89        | 82,72         |
| <b>TOTAL DEJUN:</b>                                    |                  |        |           | <b>16,33</b> | <b>23,92</b> | <b>89,12</b> | <b>616,08</b> |
| <b>PRÂNZ</b>                                           |                  |        |           |              |              |              |               |
| <b>Păstăi de fasole înăbușite cu ceapă</b>             | <b>65</b>        |        |           | <b>3,74</b>  | <b>3,96</b>  | 7,96         | <b>79,91</b>  |
| Păstăi de fasole                                       |                  | 78,87  | 71,80     | 2,87         | 0,00         | 3,09         | 22,90         |
| Ceapă                                                  |                  | 65,00  | 59,10     | 0,87         | 0,00         | 4,87         | 21,05         |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                       |                  | 4,00   | 4,00      | 0,00         | 3,96         | 0,00         | 35,96         |
| Sare iodată                                            |                  | 0,02   | 0,02      | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Borș „Ucrainesc” cu carne de curcan și smântână</b> | <b>250/50/10</b> |        |           | <b>16,86</b> | <b>11,38</b> | <b>30,30</b> | <b>216,33</b> |
| Piept de curcan                                        |                  | 89,00  | 72,00     | 14,10        | 6,80         | 4,64         | 91,93         |
| Sfeclă                                                 |                  | 39,90  | 30,00     | 0,54         | 0,00         | 3,45         | 13,73         |
| Arde dulce                                             |                  | 6,65   | 5,00      | 0,05         | 0,00         | 0,30         | 1,50          |
| Varză proaspătă                                        |                  | 25,00  | 20,00     | 0,16         | 0,00         | 1,08         | 6,20          |
| Cartofi                                                |                  | 62,50  | 50,00     | 1,20         | 0,06         | 11,42        | 48,10         |
| Morcov                                                 |                  | 13,30  | 10,00     | 0,14         | 0,01         | 0,74         | 4,36          |
| Ceapă                                                  |                  | 12,00  | 10,00     | 0,17         | 0,02         | 7,36         | 3,23          |
| Rădăcină de țelină                                     |                  | 3,75   | 2,63      | 0,02         | 0,01         | 0,08         | 0,42          |
| Tomate proaspete                                       |                  | 9,56   | 8,10      | 0,05         | 0,00         | 0,38         | 1,63          |
| Zahăr                                                  |                  | 0,10   | 0,10      | 0,00         | 0,00         | 0,10         | 0,35          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat                       |                  | 2,50   | 2,50      | 0,00         | 2,48         | 0,00         | 22,48         |
| Borș acru alimentar (fără conservanți)                 |                  | 0,50   | 0,50      | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Verdeață (pătrunjel)                                   |                  | 2,70   | 2,50      | 0,10         | 0,00         | 0,22         | 1,30          |
| Usturoi                                                |                  | 1,00   | 0,75      | 0,05         | 0,00         | 0,21         | 1,10          |

|                                            |            |              |       |              |              |               |               |
|--------------------------------------------|------------|--------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Sare iodată                                |            | 0,90         | 0,90  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Smântână                                   |            | 10,00        | 10,00 | 0,28         | 2,00         | 0,32          | 20,00         |
| Frunze de dafin                            |            | 0,01         | 0,01  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Bătută din fileu de pui împănată</b>    | <b>75</b>  |              |       | <b>14,92</b> | <b>8,98</b>  | <b>6,64</b>   | <b>133,58</b> |
| Fileu de pui dezosată, refrigerată         |            | 85,50        | 85,50 | 14,10        | 6,50         | 5,13          | 101,75        |
| Ouă de găină categoria «Extra»             |            | 4,80         | 4,80  | 0,62         | 0,48         | 0,05          | 6,87          |
| Făină albă fortificată cu Fe și acid folic |            | 2,00         | 2,00  | 0,20         | 0,02         | 1,46          | 7,16          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat           |            | 2,00         | 2,00  | 0,00         | 1,98         | 0,00          | 17,80         |
| Sare iodată                                |            | 0,50         | 0,50  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| <b>Orez cu mix de legume</b>               | <b>150</b> |              |       | <b>3,11</b>  | <b>2,82</b>  | <b>22,66</b>  | <b>199,40</b> |
| Orez                                       |            | 20,30        | 20,10 | 1,47         | 0,40         | 12,66         | 73,35         |
| Porumb dulce                               |            | 9,64         | 5,77  | 0,46         | 0,39         | 6,43          | 41,80         |
| Mazăre verde                               |            | 17,78        | 11,54 | 0,89         | 0,04         | 2,31          | 59,65         |
| Ardei grași                                |            | 15,35        | 11,54 | 0,12         | 0,00         | 0,69          | 3,45          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat           |            | 2,00         | 2,00  | 0,00         | 1,98         | 0,00          | 17,80         |
| Sare iodată                                |            | 0,50         | 0,50  | 0,07         | 0,01         | 0,35          | 2,05          |
| Frunze de dafin                            |            | 0,01         | 0,01  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Amestec de legume                          |            | 0,30         | 0,30  | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00          |
| Verdeață                                   |            | 2,70         | 2,50  | 0,10         | 0,00         | 0,22          | 1,30          |
| <b>Pâine din făină integrală</b>           | <b>50</b>  | <b>50,00</b> |       | <b>4,05</b>  | <b>0,60</b>  | <b>24,00</b>  | <b>133,50</b> |
| <b>Pâine cu tărațe și semințe</b>          | <b>50</b>  | <b>50,00</b> |       | <b>2,25</b>  | <b>1,85</b>  | <b>28,89</b>  | <b>152,87</b> |
| <b>Compot din fructe proaspete</b>         | <b>200</b> |              |       | <b>0,36</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,57</b>   | <b>37,00</b>  |
| Mere proaspete                             |            | 45,60        | 40,00 | 0,16         | 0,00         | 4,53          | 18,86         |
| Zahăr                                      |            | 3,00         | 3,00  | 0,00         | 0,00         | 4,95          | 17,40         |
| Lămâie (suc)                               |            | 2,40         | 1,00  | 0,20         | 0,00         | 0,09          | 0,74          |
| <b>Apă plată</b>                           | <b>1 L</b> | 1000,00      |       | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   |
| <b>TOTAL PRÂNZ:</b>                        |            |              |       | <b>41,55</b> | <b>29,58</b> | <b>122,06</b> | <b>952,59</b> |
| <i>CHINDII</i>                             |            |              |       |              |              |               |               |
| <b>Salată de fructe</b>                    | <b>100</b> |              |       | <b>0,95</b>  | <b>0,81</b>  | <b>11,23</b>  | <b>51,60</b>  |
| Pepene galben                              |            | 62,40        | 40,00 | 0,10         | 0,00         | 3,84          | 12,60         |
| Afine                                      |            | 10,20        | 10,00 | 0,11         | 0,00         | 0,86          | 4,00          |
| Banane                                     |            | 33,40        | 20,00 | 0,20         | 0,06         | 4,40          | 17,80         |
| Mere proaspete                             |            | 14,30        | 10,00 | 0,04         | 0,00         | 1,13          | 4,70          |
| Iaurt natural, 2,5% grăsime                |            | 25,00        | 25,00 | 0,50         | 0,75         | 1,00          | 12,50         |
| <b>Coptură din brânză de vaci</b>          | <b>100</b> |              |       | <b>11,10</b> | <b>8,71</b>  | <b>17,59</b>  | <b>210,11</b> |
| Brânză de vaci                             |            | 35,00        | 35,00 | 5,60         | 4,13         | 0,35          | 70,35         |
| Ouă de găină, de categoria «Extra»         |            | 30,00        | 26,10 | 3,30         | 2,10         | 0,26          | 37,32         |
| Iaurt natural, 2,5% grăsime                |            | 10,00        | 10,00 | 0,20         | 0,30         | 0,40          | 5,90          |

|                                             |               |               |             |              |              |              |               |
|---------------------------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Praf de copt                                |               | 2,00          | 2,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Zahăr                                       |               | 2,00          | 2,00        | 0,00         | 0,00         | 1,98         | 6,96          |
| Ulei de floarea soarelui rafinat            |               | 2,00          | 2,00        | 0,00         | 1,98         | 0,00         | 17,98         |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b> | <b>200</b>    |               |             | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b>  | <b>6,33</b>  | <b>18,49</b>  |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii        |               | 1,00          | 50 ml inf   | 0,20         | 0,00         | 1,38         | 1,09          |
| Zahăr                                       |               | 3,00          | 3,00        | 0,00         | 0,00         | 4,95         | 17,40         |
| <b>Apă plată</b>                            | <b>500</b>    | <b>500,00</b> |             | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   |
| <b>TOTAL CHINDII:</b>                       |               |               |             | <b>1,15</b>  | <b>9,52</b>  | <b>17,56</b> | <b>280,20</b> |
| <i>CINA I</i>                               |               |               |             |              |              |              |               |
| <b>Tomate proaspete porționate</b>          | <b>65</b>     | 66,3          | 65          | <b>0,39</b>  | <b>0,00</b>  | <b>2,73</b>  | <b>11,70</b>  |
| <b>Langhet cu sos de smântână</b>           | <b>75/50</b>  |               |             | <b>10,45</b> | <b>17,81</b> | <b>5,04</b>  | <b>288,71</b> |
| Pulpă de vițel refrigerat, dezosat          |               | 130,50        | 118,50      | 9,10         | 3,30         | 0,00         | 149,60        |
| Ulei de floarea soarelui rafinat            |               | 8,60          | 8,60        | 0,00         | 8,51         | 0,00         | 77,31         |
| Tomat pastă                                 |               | 5,20          | 5,00        | 0,25         | 0,00         | 0,75         | 8,50          |
| Smântână, 15% grăsime                       |               | 20,00         | 20,00       | 0,56         | 6,00         | 1,28         | 40,00         |
| Ceapă                                       |               | 37,70         | 31,20       | 0,54         | 0,00         | 3,01         | 13,30         |
| Sare iodată                                 |               | 0,80          | 0,80        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Cus-cus</b>                              | <b>150</b>    |               |             | <b>2,68</b>  | <b>5,02</b>  | <b>26,84</b> | <b>82,87</b>  |
| Couscous                                    |               | 31,80         | 31,02       | 2,66         | 1,74         | 26,80        | 53,00         |
| Unt 85,2% fără grăsimi vegetale             |               | 4,00          | 4,00        | 0,02         | 3,28         | 0,04         | 29,87         |
| Sare iodată                                 |               | 0,50          | 0,50        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>Pâine cu malai</b>                       | <b>40</b>     | <b>40,00</b>  |             | <b>3,24</b>  | <b>0,48</b>  | <b>19,20</b> | <b>106,80</b> |
| <b>Compot din fructe proaspete</b>          | <b>200</b>    |               |             | <b>0,41</b>  | <b>0,12</b>  | <b>9,86</b>  | <b>41,98</b>  |
| Caise                                       |               | 46,60         | 40,00       | 0,40         | 0,12         | 4,78         | 24,10         |
| Zahăr                                       |               | 3,00          | 3,00        | 0,00         | 0,00         | 4,95         | 17,40         |
| Lămâie (suc)                                |               | 2,40          | 1,00        | 0,01         | 0,00         | 0,13         | 0,42          |
| <b>TOTAL CINA 1:</b>                        |               |               |             | <b>17,17</b> | <b>23,43</b> | <b>63,67</b> | <b>532,06</b> |
| <i>CINA 2</i>                               |               |               |             |              |              |              |               |
| <b>Burgher „Sănătos”</b>                    | <b>125</b>    |               |             | <b>14,73</b> | <b>4,42</b>  | <b>88,23</b> | <b>344,81</b> |
| Pârjoală din carne de curcan                |               | 30,00         | 30,00       | 8,50         | 2,20         | 15,71        | 81,70         |
| Tomate proaspete                            |               | 23,60         | 20,00       | 0,13         | 0,00         | 0,94         | 4,04          |
| Salată verde                                |               | 5,00          | 5,00        | 0,00         | 0,02         | 0,38         | 1,70          |
| Chiflă                                      |               | 50,00         | 50,00       | 4,10         | 2,20         | 42,00        | 120,00        |
| <b>Fructe proaspete</b>                     | <b>100,00</b> |               |             | <b>1,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>14,60</b> | <b>62,40</b>  |
| Cireșe                                      |               | 117,00        | 100,00      | 1,00         | 0,30         | 14,60        | 62,40         |
| <b>Amestec de plante și fructe/ infuzii</b> | <b>200</b>    | 22 (buc.)     | <b>8,80</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>12,57</b>  |
| Amestec de plante și fructe/ infuzii        |               | 1,60          | 1,60        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| Zahăr                                       |               | 0,02          | 0,02        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          |
| <b>TOTAL CINA II:</b>                       |               |               |             | <b>14,73</b> | <b>4,42</b>  | <b>88,23</b> | <b>419,78</b> |

|                             |              |              |               |                |
|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>TOTAL pentru a X zi:</b> | <b>90.93</b> | <b>90,87</b> | <b>380,64</b> | <b>2800,71</b> |
|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|

Anexa nr. 3

**La Regulamentul privind organizarea  
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor  
din instituțiile de învățământ general**

**Model de prezentare a meniului model a instituției de învățământ pentru coordonare în  
cadrul subdiviziunilor teritoriale ANSP**

**COORDONAT**

**APROBAT**

Șef CSP \_\_\_\_\_

Directorul \_\_\_\_\_

(denumirea instituției de învățământ)

**MENIUL-MODEL  
Pentru 2 săptămâni pentru cantina**

Denumirea instituției de învățământ

Adresa de amplare a instituției

Pentru perioada sezonului

Anul \_\_\_\_\_

Săptămâna I  
Ziua I

| Nr.<br>d/o | Denumirea<br>bucatelor | Volumul<br>bucatelor | Masa<br>brută,<br>gr | Masa<br>netă,<br>Gr. | Proteine,<br>gr. | Lipide,<br>gr. | Glucide,<br>gr. | Valoarea<br>calorică,<br>kkal |
|------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------|----------------|-----------------|-------------------------------|
| Mic Dejun  |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 1.         |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 2.         |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 3.         |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
|            | Total mic dejun        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| Gustare I  |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 1.         |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 2.....     |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
|            | Total gustare I        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| Prânz      |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 1.         |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 2.         |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 3.....     |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
|            | Total prânz            |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| Gustare II |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 1.         |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 2.....     |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
|            | Total gustare II       |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| Cina       |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 1.         |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 2.         |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
| 3.         |                        |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
|            | Total cina             |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |
|            | Total zi               |                      |                      |                      |                  |                |                 |                               |

**Anexa nr. 4**

**La Regulamentul privind organizarea  
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor  
din instituțiile de învățământ general**

**Tabelul nr. 1**

**Valori de referință dietetice recomandate pentru energie, proteine, grăsimi totale și carbohidrați pentru copiii de vârstă antepreșcolară, preșcolară și școlară (valori medii pentru băieți și fete), cu vârsta între 1 an și 19 ani (utilizând referințele EFSA).**

| Vârsta*  | Energie<br>kcal/zi | Proteine<br>Interval de referință |            | Grăsimi totale |           | Carbohidrați |            |
|----------|--------------------|-----------------------------------|------------|----------------|-----------|--------------|------------|
|          |                    | E %**                             | g/zi       | E%             | g/zi      | E%           | g/zi       |
| 1- 3     | <b>1280</b>        | 10-20                             | <b>53</b>  | 20-35          | <b>48</b> | 45-60        | <b>157</b> |
| 4- 6 (7) | <b>1730</b>        | 20                                | <b>82</b>  | 30             | <b>64</b> | 50           | <b>205</b> |
| 7 - 10   | <b>1890</b>        | 20                                | <b>90</b>  | 30             | <b>70</b> | 50           | <b>225</b> |
| 11- 14   | <b>2200</b>        | 20                                | <b>110</b> | 30             | <b>74</b> | 50           | <b>275</b> |
| 15 - 19  | <b>2500</b>        | 20                                | <b>125</b> | 30             | <b>83</b> | 50           | <b>310</b> |

*\*Vârsta de referință include anul care urmează după împlinirea vârstei următoare.*

*\*\* E % reprezintă procentul din energia totală zilnică.*

*\*\*\* deviațiile cu  $\pm 10\%$  pentru toate componentele nutriționale și calorice sunt considerate acceptabile.*

**Tabelul nr. 2**

**Norma valorii energetice și cantităților de nutrienți a dejunurilor  
și prânzurilor în instituțiile de învățământ primar, secundar ciclul I și II**

| Nr.<br>d/o          | Vârstă,<br>ani | Energie,<br>kcal | Proteine,g | Inclusiv<br>animale, g | Lipide, g | Glucide, g |
|---------------------|----------------|------------------|------------|------------------------|-----------|------------|
| Micul dejun (20,0%) |                |                  |            |                        |           |            |
| 1.                  | 7-10           | 470              | 15,4       | 9,2                    | 15,8      | 67,0       |
| 2.                  | 11-17          | 550              | 18,0       | 12                     | 18,4      | 78,0       |
| Prânzul (35,0%)     |                |                  |            |                        |           |            |
| 3.                  | 7-10           | 823              | 27,0       | 16,0                   | 28,0      | 117,0      |
| 4.                  | 11-17          | 976              | 32,0       | 19,0                   | 32,2      | 137,0      |

**Tabelul nr. 3**

**Distribuția aportului energetic al meselor individuale (E%) în instituțiile de  
învățământ**

| Planul și programul<br>meselor | Grădiniță (E%)<br>Până la 6 (7ani) | Școală (E%)<br>De la 7-19 ani |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

|           |       |       |
|-----------|-------|-------|
| Mic dejun | 20-25 | 20-25 |
| Gustare 1 | 10-15 | 10-15 |
| Prânz     | 30-35 | 30-35 |
| Gustare 2 | 10-15 | 10-15 |
| Cină      | 20-25 | 20-25 |

**Tabelul nr.4**

**Recomandări de porții medii zilnice pentru copii cu vârste între 1 și 19 ani  
(masa brută), (gr.) (12 ore)**

| Grupa alimentară/<br>Alimentul<br>(masa brută, gr.)                                  | Vârsta (ani) |         |        |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|---------|
|                                                                                      | 1-3          | 4-6 (7) | 7 – 10 | 10 – 14 | 14 – 19 |
| 1. Cereale și cartofi                                                                |              |         |        |         |         |
| 1.1. Pâine alba fortificată<br>cu fier și acid folic                                 | 50           | 60      | 70     | 80      | 100     |
| 1.2. Pâine din făină<br>integrală fortificată cu<br>fier și acid folic               | 20           | 26      | 37     | 40      | 90      |
| 1.3. Făină integrală                                                                 | 9            | 15      | 20     | 20      | 22      |
| 1.2. Orez                                                                            | 35           | 45      | 55     | 60      | 65      |
| 1.3. Paste făinoase                                                                  | 45           | 55      | 65     | 70      | 80      |
| 1.4. Alte tipuri de<br>cereale (ovăz, porumb,<br>grâu, hrișcă, bulgur, mei,<br>etc.) | 40           | 50      | 60     | 65      | 70      |
| 1.5. Cartofi                                                                         | 100          | 120     | 150    | 200     | 220     |
| 2. Legume și fructe                                                                  |              |         |        |         |         |
| 2.1. Legume                                                                          | 200          | 220     | 240    | 250     | 250     |
| 2.2. Fructe                                                                          | 120          | 140     | 150    | 150     | 150     |
| 2.3. Fructe deshidratate                                                             | 10           | 15      | 20     | 20      | 20      |
| 3. Lapte și produse<br>lactate                                                       |              |         |        |         |         |
| 3.1. Lapte 2,5 % și<br>3,2% grăsime                                                  | 150          | 150     | 200    | 200     | 250     |
| 3.2. Chefir, Iaurt natural<br>2,6 % grăsime                                          | 80           | 100     | 120    | 120     | 150     |
| 3.3 Brânză de vaci<br>5% grăsime                                                     | 30           | 40      | 50     | 60      | 70      |
| 3.3 Cașcaval (brânză<br>tare)                                                        | 5            | 10      | 15     | 20      | 25      |

|                                         |             |             |           |           |           |
|-----------------------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 3.5.Smântână (grăsimea până la 15%)     | 7           | 10          | 10        | 15        | 20        |
| 4. Surse de proteină                    |             |             |           |           |           |
| 4.1. Carne de pasăre                    | 90          | 110         | 130       | 140       | 170       |
| 4.2. Carne roșie                        | 80          | 100         | 130       | 140       | 160       |
| 4.3. Pește                              | 80          | 100         | 130       | 150       | 170       |
| 4.4. Ouă (buc)                          | 0,5 ou (30) | 0,5 ou (30) | 1 ou (60) | 1 ou (60) | 1 ou (60) |
| 4.5. Leguminoase                        | 20          | 20          | 25        | 40        | 45        |
| 5. Nuci și semințe neprăjite            |             | 10          | 20        | 25        | 30        |
| 6. Grăsimi adăugate (ulei, unt)         | 20          | 25          | 25        | 25        | 35        |
| 6.1. Unt                                | 12          | 15          | 15        | 15        | 20        |
| 6.2. Ulei de floarea soarelui rafinat   | 8           | 10          | 10        | 10        | 15        |
| 7. Zahăr, miere*, gem, magiun           | 10          | 15          | 25        | 25        | 25        |
| 8. Sare iodată                          | 1,5         | 2,0         | 3,0       | 3,5       | 4,0       |
| 9. Amestec de plante și fructe/ infuzii | 1,0         | 1,0         | 1,0       | 1,0       | 1,0       |
| 10. Drojdie                             | 1,0         | 1,0         | 1,0       | 1,0       | 1,0       |

Notă: \*-se consumă în dependență de toleranță individuală a copilului  
- interzisă copiilor până la 3 ani

**Tabelul nr. 5**

**Volumul unei porții pentru copii de diferite vârste, (gr.)**

| Denumirea felului de bucate | Vârsta, ani |          |          |          |
|-----------------------------|-------------|----------|----------|----------|
|                             | 1 - 3       | 4 -6 (7) | 7 - 10   | 10 - 14  |
| <b>Dejunul:</b>             |             |          |          |          |
| Terci                       | 200         | 200      | 300      | 300      |
| Omletă sau bucate din carne | 40          | 50       | 65       | 75       |
| Pâine cu unt și brânză tare | 30/10/10    | 45/10/15 | 60/10/25 | 60/10/25 |
| Lapte sau infuzii           | 150         | 200      | 200      | 200      |
| <b>2. Prânzul</b>           |             |          |          |          |
| Salată sau legume proaspete | 40          | 50       | 75       | 100      |
| Supă                        | 150         | 200      | 300-400  | 400-500  |

|                                                                                 |        |        |        |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Pârjoale din carne sau carne la bucată etc.                                     | 60     | 70     | 100    | 120    |
| Garnitură din legume prelucrate termic sau cereale/paste și sau paste integrale | 60     | 70     | 100    | 120    |
| <b>3. Gustarea</b>                                                              |        |        |        |        |
| Chefir, lapte, iaurt natural                                                    | 150    | 200    | 200    | 200    |
| Fructe proaspete /uscate                                                        | 100/10 | 100/10 | 100/15 | 100/15 |
| <b>4. Cina</b>                                                                  |        |        |        |        |
| Legume prelucrate termic sau terci din cereale integrale/hrișcă/paste integrale | 200    | 200    | 300    | 400    |
| Chefir, lapte, amestec de plante și fructe/infuzii                              | 150    | 150    | 200    | 200    |

**Tabelul nr. 6**

**Cantitatea zilnică necesară de produse alimentare pentru un copil din instituțiile pentru copii și adolescenți (masa brută), (g)**

| Nr. d/o | Denumirea produselor alimentare                            | Școli profesionale |         | Tabere de odihnă și întremare | Instituțiile de educație timpurie de tip sanatorial |               |
|---------|------------------------------------------------------------|--------------------|---------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|
|         |                                                            |                    |         |                               | cu regim de activitate 24 ore                       |               |
|         |                                                            | 24 ore             | 6-8 ore |                               | 24 ore                                              | până la 3 ani |
| 1       | 2                                                          | 4                  | 5       | 6                             | 7                                                   | 8             |
| 1.      | Pâine albă fortificată cu fier și acid folic*              | 200                | 150     | 200                           | 65                                                  | 80            |
| 2.      | Pâine din făină integral fortificată cu fier și acid folic | 100                | 100     | 115                           | 35                                                  | 50            |
| 3.      | Făină de grâu, făină de grâu integrală                     | 50                 | 15      | 15                            | 20                                                  | 25            |
| 4.      | Crupe și alte derivate a cerealelor integrale              | 80                 | 60      | 70                            | 40                                                  | 45            |
| 5.      | Paste făinoase                                             | 20                 | 15      | 20                            | 15                                                  | 20            |
| 6.      | Cartofi                                                    | 300                | 210     | 250                           | 130                                                 | 180           |
| 7.      | Legume                                                     | 350                | 250     | 400                           | 250                                                 | 300           |
| 8.      | Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)   | 10                 | 5,5     | 10                            | 5                                                   | 5             |
| 9.      | Fructe proaspete                                           | 85                 | 60      | 180                           | 250                                                 | 350           |
| 10.     | Fructe uscate**                                            | 15                 | 10      | 15                            | 15                                                  | 15            |
| 11.     | Produse de cofetărie                                       | 25                 | 25      | 18                            | 10                                                  | 15            |
| 12.     | Zahăr, zahăr brut nerafinat sau miere                      | 20                 | 18      | 20                            | 12                                                  | 15            |
| 13.     | Unt                                                        | 25                 | 25      | 45                            | 18                                                  | 25            |

|     |                                                          |          |          |        |     |     |
|-----|----------------------------------------------------------|----------|----------|--------|-----|-----|
| 14. | Ulei                                                     | 15       | 10       | 15     | 10  | 12  |
| 15. | Ouă                                                      | 0,7 (42) | 0,5 (30) | 1 (60) | 30  | 40  |
| 16. | Lapte și produse lactate acide lichide                   | 300      | 100      | 500    | 400 | 450 |
| 17. | Brânză cu fracția masică de grăsime 5%                   | 60       | 35       | 40     | 40  | 50  |
| 18. | Brânză tare                                              | 15       | 10       | 10     | 3   | 5   |
| 19. | Carne***                                                 | 160      | 130      | 160    | 100 | 140 |
| 20. | Pește****                                                | 70       | 60       | 60     | 35  | 55  |
| 21. | Smântână (până la 15% grăsime)                           | 15       | 10       | 10     | 5   | 15  |
| 22. | Amestec de plante și fructe/ infuzii                     | 1,0      | 1,0      | 1,0    | 1,0 | 1,0 |
| 23. | Sare iodată                                              | 4        | 2,5      | 3,6    | 1,4 | 2   |
| 24. | Nuci și semințe***** (nuci, in, floarea soarelui, susan) | 40       | 20       | 30     | 12  | 15  |

\* Pâinea se va servi după 6-8 ore după pregătirea ei.

\*\* Fructele deshidratate, gemul și magiunul, din cauza cantității crescute de zaharuri libere, nu se vor oferi zilnic, dar nu mai mult de 2-3 ori pe săptămână

\*\*\* Carnea roșie (vită, porc) se va oferi doar 1-2 ori pe săptămână

Se recomandă carne de vită; carne de vițel; carne degresată de porc și oaie; carne de pasăre refrigerată (găină, curcan); carne de iepure nu mai joasă de categoria I și calitate superioară.

\*\*\*\* Peștele se va oferi cel puțin 1 dată pe săptămână

\*\*\*\*\*Consumul nucilor și semințelor se permite începând cu vârsta de 3 ani.

**Tabelul nr. 7**

**Cantitatea zilnică necesară de elemente minerale pentru copii**

| Vârstă, ani | Sexul | Elemente minerale, mg |        |          |      |      |      |
|-------------|-------|-----------------------|--------|----------|------|------|------|
|             |       | Calciu                | Fosfor | Magneziu | Fier | Zinc | Iod  |
| 1-3         | M, F  | 450                   | 800    | 150      | 7    | 4,3  | 0,06 |
| 4-6         | M, F  | 800                   | 1950   | 200      | 7    | 5,5  | 0,07 |
| 7-10        | M, F  | 800                   | 1650   | 250      | 11   | 7,4  | 0,08 |
| 10-14       | M,F   | 1150                  | 1800   | 300      | 11   | 10,7 | 0,10 |
| 14-19       | M,F   | 1150                  | 1800   | 300      | 13   | 14,2 | 0,13 |

**Tabelul nr. 8**

**Cantitatea zilnică necesară de vitamine pentru copii**

| Vârsta, ani | Sexul | Vitamine, mg, mkg |                        |        |                     |                     |                     |             |                       |
|-------------|-------|-------------------|------------------------|--------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|-----------------------|
|             |       | C, mg             | A, mkg retinol echival | D, mkg | B <sub>1</sub> , mg | B <sub>2</sub> , mg | B <sub>6</sub> , mg | Niacină, mg | B <sub>12</sub> , mkg |
| 1-3         | M, F  | 20                | 450                    | 10     | 0,8                 | 0,9                 | 0,9                 | 10          | 1,0                   |
| 4-6         | M, F  | 30                | 500                    | 2,5    | 0,9                 | 1,0                 | 1,3                 | 11          | 1,5                   |
| 7-10        | M, F  | 45                | 700                    | 2,5    | 1,2                 | 1,4                 | 1,6                 | 15          | 2,0                   |
| 11-14       | M     | 70                | 1000                   | 2,5    | 1,4                 | 1,4                 | 1,8                 | 18          | 3,0                   |
| 11-14       | F     | 70                | 800                    | 2,5    | 1,3                 | 1,5                 | 1,6                 | 17          | 3,0                   |

|       |   |     |      |     |     |     |     |    |     |
|-------|---|-----|------|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| 15-19 | M | 100 | 1000 | 2,5 | 1,5 | 1,8 | 2,0 | 20 | 3,0 |
| 15-19 | F | 100 | 800  | 2,5 | 1,3 | 1,5 | 1,6 | 17 | 3,0 |

**Tabelul nr. 9**

**Partea necomestibilă a unor produse alimentare care se înlătură  
în procesul prelucrării culinare preliminare (față de masa brută), %**

| Nr. d/o                           | Produse alimentare   | Partea necomestibilă, % |
|-----------------------------------|----------------------|-------------------------|
| <b>Legume, culturi păstăioase</b> |                      |                         |
| 1.                                | Ardei grași          | 25                      |
| 2.                                | Dovleac              | 30                      |
| 3.                                | Cartofi              | 28                      |
| 4.                                | Castraveți           | 7                       |
| 5.                                | Ceapă verde          | 20                      |
| 6.                                | Ceapă                | 16                      |
| 7.                                | Dovlecei             | 25                      |
| 8.                                | Fasole, păstăi       | 10                      |
| 9.                                | Mărar                | 26                      |
| 10.                               | Morcov               | 20                      |
| 11.                               | Tomate               | 5                       |
| 12.                               | Pătrunjel (frunze)   | 20                      |
| 13.                               | Pătrunjel (rădăcini) | 25                      |
| 14.                               | Salată               | 20                      |
| 15.                               | Sfeclă               | 20                      |
| 16.                               | Sparanghel           | 27                      |
| 17.                               | Spanac               | 26                      |
| 18.                               | Varză albă           | 20                      |
| 19.                               | Varză roșie          | 15                      |
| 20.                               | Varză de Bruxelles   | 55                      |
| 21.                               | Varză cohlrabi       | 35                      |
| 22.                               | Conopidă             | 25                      |
| 23.                               | Vinete               | 10                      |
| 24.                               | Țelină (rădăcini)    | 30                      |
| 25.                               | Țelină (tulpină)     | 16                      |
| <b>Fructe</b>                     |                      |                         |
| 1.                                | Caise                | 14                      |
| 2.                                | Cireșe               | 15                      |
| 3.                                | Gutuie               | 28                      |
| 4.                                | Struguri             | 13                      |
| 5.                                | Lămâie               | 40                      |
| 6.                                | Mandarine            | 26                      |
| 7.                                | Mere                 | 12                      |
| 8.                                | Pere                 | 10                      |
| 9.                                | Persici              | 20                      |
| 10.                               | Portocale            | 30                      |
| 11.                               | Prune                | 10                      |
| 12.                               | Vișine               | 15                      |
| 13.                               | Banane               | 30                      |
| <b>Pomușoare</b>                  |                      |                         |

|                             |                              |     |
|-----------------------------|------------------------------|-----|
| 1.                          | Afine                        | 2   |
| 2.                          | Cătină                       | 40  |
| 3.                          | Coacăză albă                 | 8   |
| 4.                          | Coacăză roșie                | 8   |
| 5.                          | Coacăză neagră               | 3   |
| <b>Carne, derivatele ei</b> |                              |     |
| 1.                          | Carne de bovine, calitatea I | 25  |
| 2.                          | Carne de iepure, calitatea I | 27  |
| 3.                          | Carne de porcine             | 15  |
| 4.                          | Carne de vițel               | 28  |
| 5.                          | Carne de curcan, calitatea I | 23  |
| 6.                          | Carne de găină, calitatea I  | 25  |
| 7.                          | Ficat de vită                | 7   |
| 8.                          | Inimă de vită                | 9   |
| 9.                          | Limbă de vită                | 8   |
| 10.                         | Ficat de porcine degresată   | 3   |
| 11.                         | Inimă de porcine degresată   | 10  |
| <b>Ouă</b>                  |                              |     |
|                             |                              |     |
|                             |                              |     |
| 1.                          | Ouă de găină                 | 13  |
| 2.                          | Ouă de prepeliță             | 8   |
|                             | <b>Pește</b>                 | 50  |
|                             | <b>Brânză tare</b>           | 3   |
|                             | <b>Leguminoase</b>           | 0,9 |
| 1.                          | Mazăre uscată                | 0,5 |
| 2.                          | Fasole uscate                | 0,5 |
| 3.                          | Linte                        | 1,3 |
| 4.                          | Naut                         | 1,3 |

**Tabelul nr. 10**

**Cota micșorării volumului (greutății) produselor la prelucrarea lor (%)**

| Denumirea produselor                               | Procentul de pierdere         |                        |                                   |                       |
|----------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
|                                                    | În timpul<br>prelucrării reci | În timpul<br>fierberii | În timpul<br>înăbușirii pe<br>apă | În timpul<br>coacerii |
| Carne de bovine, calitatea I                       | 25                            | 38                     | 40                                |                       |
| Bucate din carne mărunțită<br>(pârjoale/ chiftele) |                               |                        | 15                                | 19                    |
| Carne de găină                                     | 30                            | 28                     |                                   |                       |
| Carne de curcan                                    | 37                            | 23                     | 22                                |                       |
| Fileu de pasăre                                    |                               | 30                     |                                   |                       |
| Carne de prepeliță                                 | 16                            | 30                     |                                   |                       |
| Carne de porcine                                   | 15                            | 36                     |                                   |                       |
| Carne de iepure, calitatea I                       | 27                            | 30                     | 20                                |                       |
| Ficat                                              | 3                             |                        | 28                                |                       |
| Pește                                              | 43                            | 18                     |                                   |                       |
| Brânzeturi                                         | 4-6                           |                        |                                   |                       |
| Brânză proaspătă                                   | 1                             |                        |                                   |                       |
| Dovleac                                            | 30                            |                        |                                   | 17                    |
| Cartofi                                            | 28                            | 3                      |                                   |                       |
| Morcov                                             | 20                            | 25                     | 32                                |                       |

|                                   |    |    |    |    |
|-----------------------------------|----|----|----|----|
| Sfeclă                            | 17 | 20 |    | 10 |
| Vinete                            | 10 | 30 |    | 45 |
| Castraveți                        | 7  |    |    |    |
| Ceapă                             | 16 |    | 26 |    |
| Ceapă pentru sosuri sau felul doi |    |    | 50 |    |
| Tomate                            | 5  | 40 |    | 35 |
| Varză albă                        | 20 | 8  |    |    |
| Varză murată înăbușită            |    | 15 |    |    |
| Dovlecei                          | 25 | 25 |    | 15 |
| Mere fără sămburi fierte, coapte  | 12 | 20 |    |    |
| Pere fără sămburi fierte          | 10 | 20 |    |    |
| Mazăre verde fiartă               |    | 8  |    |    |
| Păstăi de mazăre fierte           |    | 12 |    |    |
| Țelină (rădăcină)                 | 32 | 37 |    |    |

**Notă:** Exemplu de calcul a greutății produselor alimentare la prelucrarea lor: pentru pregătirea prânzului (unui copil) au fost folosite 10g de cartofi, după curățare au rămas 7,2g de cartofi (10g constituie 100%, la prelucrarea lor procentul de pierdere, indicat în tabel, constituie 28%, calculând raportul (10 înmulțit cu 28 și împărțit la 100) obținem 2,8g. Din 20g scădem 2,8g și obținem 17,2gr.

**Tabelul nr. 11**

**Recomandări privind conținutul de sare, zahăr și grăsimi în produse alimentare și băuturi, fabricate sau ambalate.**

| Criterii pentru produse alimentare (per 100g) |                                        |                             |                                |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| Nutrientul                                    | Cantitate redusă pentru 100g de produs | Cantitate medie pentru 100g | Cantitate crescută pentru 100g |
| Grăsimi (total)                               | 3,0 g sau mai puțin                    | 3,0-20g                     | Mai mult de 20g                |
| Grăsimi saturate                              | 1,5g sau mai puțin                     | 1,5-5,0g                    | Mai mult de 5,0g               |
| Grasimi trans                                 | 0, 5 g sau mai puțin                   |                             | Mai mult de 2 g                |
| Zahăr (total)                                 | 5,0g sau mai puțin                     | 5,0-22,5g                   | Mai mult de 22,5g              |
| Sare                                          | 0,3g sau mai puțin                     | 0,3-1,5g                    | Mai mult de 1,5g               |
| Criterii pentru băuturi (per 100 ml)          |                                        |                             |                                |
| Grăsimi (totale)                              | 1,5g sau mai puțin                     | 1,5-8,75g                   | Mai mult de 8,75g              |
| Grăsimi saturate                              | 0,75g sau mai puțin                    | 0,75-2,5g                   | Mai mult de 2,5g               |
| Zahăr (total)                                 | 2,5g sau mai puțin                     | 2,5-11,25g                  | Mai mult de 11,25g             |

|      |                    |           |                   |
|------|--------------------|-----------|-------------------|
| Sare | 0,3g sau mai puțin | 0,3-0,75g | Mai mult de 0,75g |
|------|--------------------|-----------|-------------------|

**Tabelul nr. 12**

**Produse alimentare ce pot fi înlocuite reciproc conform echivalentului fiziologic**

| Nr. d/o | Grupa alimentară                     | Denumirea produselor înlocuite                                                                     | Greutatea (kg) | Produse cu care se înlocuiesc                                                                      | Greutatea (kg) |
|---------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.      | Legume                               | Legume crude                                                                                       | 1              | Legume fierte/congelate/conservate                                                                 | 0,80           |
| 2.      |                                      | Legume crude                                                                                       | 1              | Legume cu frunze verzi crude                                                                       | 1              |
| 3.      |                                      | Legume crude                                                                                       | 1              | Pastă de tomate                                                                                    | 0,30           |
| 4.      |                                      | Legume crude                                                                                       | 1              | Suc de tomate / Bulion                                                                             | 1              |
| 5.      | Fructe                               | Fructe proaspete                                                                                   | 1              | Fructe gătite/congelate/conservate (fără zahăr adăugat)                                            | 1-1,2          |
| 6.      |                                      | Fructe proaspete                                                                                   | 1              | Fructe deshidratate                                                                                | 0,20           |
| 7.      | Cereale, produse cerealiere și pâine | Pâine                                                                                              | 1              | Cereale uscate (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)        | 0,67           |
| 8.      |                                      | Pâine                                                                                              | 1              | Cereale gătite (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)        | 2,3            |
| 9.      |                                      | Cereale uscate (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.), făină | 1              | Cereale gătite (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)        | 3,50           |
| 10.     |                                      | Mămăligă                                                                                           | 1              | Cereale uscate (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.), făină | 0,20           |
| 11.     |                                      | Cartofi albi fierți/ copti                                                                         | 1              | Cereale gătite (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, mei, hrișcă, fulgi de ovăz etc.)        | 0,875          |
| 12.     |                                      | Pâine                                                                                              | 1              | Cartofi albi fierți/ copti                                                                         | 2,6            |
| 13.     | Lapte și produse lactate             | Lapte (1 ml = 1g)                                                                                  | 1              | Băutură vegetală îmbogățită cu calciu                                                              | 1              |
| 14.     |                                      | Lapte (1 ml = 1g)                                                                                  | 1              | Iaurt                                                                                              | 1              |
| 15.     |                                      | Lapte (1 ml = 1g)                                                                                  | 1              | Brânză cu fracția masică de grăsimi, 5 %                                                           | 0,32           |
| 17.     |                                      | Lapte (1 ml = 1g)                                                                                  | 1              | Brânză cu cheag tare nu mai mare de 45%                                                            | 0,16           |
| 19.     |                                      | Brânză cu fracția masică de grăsime 5 %)                                                           | 1              | Brânză cu cheag tare nu mai mare de 45%                                                            | 0,50           |
| 20.     |                                      | Iaurt                                                                                              | 1              | Iaurt vegetal îmbogățit cu calciu                                                                  | 1              |

|     |                                          |                             |   |                                                          |                |
|-----|------------------------------------------|-----------------------------|---|----------------------------------------------------------|----------------|
| 21. | Carne, pește, leguminoase și oleaginoase | Carne albă/roșie            | 1 | Pește proaspăt                                           | 1              |
| 22. |                                          | Carne albă/roșie            | 1 | Ouă                                                      | 1,38 (≈18 ouă) |
| 23. |                                          | Carne albă/roșie            | 1 | Organe (ficat, limbă și inimă )                          | 1              |
| 25. |                                          | Carne albă/roșie            | 1 | Leguminoase (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) uscate | 1,75           |
| 27. |                                          | Nuci/semințe                | 1 | Leguminoase (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) gătit  | 2,33           |
| 28. | Grăsimi alimentare                       | Ulei vegetal presat la rece | 1 | Unt                                                      | 1              |
| 29. |                                          | Smântână                    | 1 | Ulei vegetal presat la rece                              | 0,33           |

**Notă explicativă:** Tabelul prezintă echivalențe între diferite produse alimentare raportate la 1 kg de aliment de referință, având la bază valori medii de conținut caloric și nutrițional, dar pot varia ușor în funcție de calitatea produsului, marca comercială sau metodele de preparare. Aceste echivalențe sunt utile în planificarea meniurilor, adaptarea rețetelor și estimarea valorii energetice a preparatelor.

Înlocuirea produselor se permite doar cu titlu de excepție.

**Anexa nr. 5**

**La Regulamentul privind organizarea  
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor  
din instituțiile de învățământ general**

**LISTA PRODUSELOR ALIMENTARE PERMISE PENTRU CONSUM ÎN  
CANTINE ȘI COMERCIALIZARE ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:**

1. Apa potabilă sau apa plată îmbuteliată.
2. Fructe, legume și verdețuri proaspete sau congelate, prioritate având cele de sezon și autohtone.
3. Lapte pasteurizat cu un conținut de grăsimi între 2,5% și 3,2 %, fără zahăr și grăsimi vegetale adăugate.
4. Iaurt sau alte feluri de lapte fermentat, fără adaos de zahăr sau îndulcitori artificiali, cu un procent de grăsimi de 2,6%.
4. Brânză tare și cașcaval maturat cu un procent de grăsimi nu mai mare de 45 %.
5. Cereale integrale, pastele și pâinea din făină integrală.
6. Uleiuri nerafinate, presate la rece, pentru preparatele culinare reci.
7. Fileu de pește.
8. Carne refrigerată de pasăre dezosată, carne de porc dezosată și degresată.
9. Nuci, semințe și fructe uscate.
10. Leguminoase (fasole, mazăre, linte, năut, soia).
11. Ouă de găină și preparate din ouă gătite prin fierbere sau coacere.
12. Produse de panificație cu conținut de sare alimentară iodată ce nu va depăși 1 g per 100 g produs.

**LISTA PRODUSELOR ALIMENTARE LIMITATE PENTRU CONSUM LA 1-2  
ORI/SĂPTĂMÂNĂ ÎN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:**

1. Carne roșie (de vită sau porc).
2. Biscuiți, chifle, covrigei și produse de patiserie fără grăsimi hidrogenate, cu o cantitate mai mică de zaharuri simple de 15 gr/100g produs.
3. Paste din făină de calitate superioară.
4. Magiun, gem cu conținut de fructe de minim 50% și maxim 75%.
5. Grăsimi pentru gătit (ex.: untul) (a se prefera uleiul de floarea soarelui sau alte uleiuri vegetale).
6. Miere.

Se permite folosirea în cantități limitate (una - două ori pe săptămână) a consumului de produse de patiserie fără creme și bomboane la copiii din centrele de plasament, instituțiile de tip internat, taberele de odihnă și întremare a sănătății copiilor.

**LISTA PRODUSELOR ALIMENTARE INTERZISE PENTRU CONSUM ÎN  
INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:**

1. Alimente cu un conținut de peste 15 gr zaharuri/100 g produs (ex: prăjituri, bomboane, ciocolată, acadele, zefir, bezele, marmeladă etc.).
2. Alimente cu un conținut de peste 20 g grăsimi/100 g produs, dintre care:
  - acizi grași trans peste 2 g/100 g. (ex: hamburgeri, pizza, produse de patiserie, cartofi prăjiți, maioneză, margarină, brânză topită, mezeluri grase, grăsimi culinare, grăsimi de porc sau oaie, produse cu grăsimi hidrogenate, ulei de palmier, etc.).

3. Alimente cu un conținut de peste 1,5 g sare/100 g produs sau mai mult de 0,6 g sodiu/100 g (ex: chipsuri, biscuiți sărați, covrigei, sticksuri, alune sărate, semințe sărate, brânzeturi sărate, etc.).
4. Băuturi răcoritoare de orice tip, cu adaos de zahăr sau îndulcitori și băuturile energizante, cvasul, peltea (kiseli), sucurile de fructe proaspăt stoarse sau din comerț.
5. Alimente cu mai mult de 300 kcal/per porție recomandată pe ambalaj.
6. Alimentele neambalate, cu excepția fructelor și legumelor întregi (nefeliate) și cu coajă intactă (necurățat).
7. Produse alimentare cu adaos de aditivi alimentari (băuturi nealcoolice cu adaos de aditivi alimentari, băuturi pentru sportivi, produse de preparare rapidă, gume de mestecat).
8. Carne și produse din carne de următoarele tipuri:
  - Carne de animale și păsări sălbatice;
  - Carne de categoriile II, III și IV;
  - Carne cu conținut de oase, grăsime sau colagen mai mult de 20%;
  - Subproduse, cu excepția ficatului, limbii și inimii;
  - Mezeluri fierte sau fiert-afumate (crenvurști, safalade, parizer, etc.);
  - Carne de pasăre neeviscerată;
  - Carne de păsări înotătoare;
  - Carne afumată;
  - Tobă, bucate preparate din resturi de carne, diafragmă, rulade din țesuturi moi sau din capete;
  - Tocătură de carne din comerț;
  - Clătite cu carne;
  - Piftie;
  - Produse care nu au fost supuse prelucrării termice (ex: pește afumat).
9. Pește și produse din pește de următoarele tipuri:
  - Pește întreg și trunchi de pește;
  - Pește care nu a fost supus prelucrării termice;
  - Pește afumat și sărat;
  - Farșmac din scrumbie.
10. Conserve cu semne de deformatizare, bombate, cu ambalaj ruginit sau deformat, fără etichete, cu adaos de aditivi alimentari (arome, coloranți, potențatori de gust, etc.).
11. Grăsimi:
  - Grăsimi culinare, grăsime de porc sau oaie, margarină;
  - Unt cu grăsimi vegetale;
  - Bucate și produse culinare prăjite în grăsimi (în fritură), cipsuri;
  - Grăsimi vegetale (parțial) hidrogenate (palmier, spread, grăsimi trans etc);
  - Uleiuri rafinate pentru aseasonarea legumelor și a salatelor.
12. Lapte și produse lactate:
  - Lapte nepasteurizat;
  - Produse lactate, brânzică preparată cu grăsimi vegetale;
  - Înghețată;
  - Brânză din lapte nepasteurizat;
  - Smântână neambalată fără prelucrare termică;
  - Lapte acru preparat în condiții casnice;
  - „produs de iaurt”, „produs de brânză”, „produs de smântână”,
  - Produse lactate cu adaos de zahăr, cum ar fi iaurtul îndulcit, laptele condensat;
  - Clătite cu brânză.
13. Ouă de păsări înotătoare.
14. Ouă cu coajă murdară, gradație neuniformă și sparte.
15. Produse de patiserie:
  - Cu adaos de cremă cu ouă și frișcă;
  - Zefir, bezele, marmeladă;

- Ciocolată, ciocolate care conțin mai puțin de 80% de cacao, bomboane de ciocolată;
- Galete, krekere, napolitane, turte dulci, checuri, chipsuri;
- Biscuiți cu ulei de palmier sau uleiuri hidrogenate;
- Pelmeni și colțunași cu diversă umplutură;
- Croasante cu diversă umplutură.

16. Produse culinare sau preparate în condiții casnice (ex: mâncăruri preparate acasă, nu industriale) și aduse de la domiciliu (inclusiv, pentru organizarea sărbătorilor și zilelor de naștere).

17. Crupe, făină, fructe uscate și alte produse alimentare impurificate cu impurități, sau infestate cu dăunători de ambar.

18. Ciuperci și bucate preparate din ele.
19. Sucuri care conțin îndulcitori artificiali.
20. Oțet, muștar, hrean, ardei iute și alte condimente picante.
21. Produse alimentare, inclusiv produse de patiserie, cu conținut de alcool.
22. Bucate preparate în baza concentratelor alimentare de preparare rapidă.
23. Fructe și legume marinate (ex: castraveți, tomate, prune, mere, etc.).
24. Cafeaua solubilă și naturală.
25. Produse alimentare cu îndulcitori artificiali.
26. Sâmburi de caise, arahide.
27. Produse alimentare ce conțin coloranți sintetici.
28. Produse alimentare ce conțin potențiatori de arome.

**Anexa nr. 6**

**La Regulamentul privind organizarea  
și asigurarea sănătății nutriționale a copiilor și elevilor  
din instituțiile de învățământ general**

**Tabelul nr.1**

**Model de întocmire a tabelului privind cantitatea de produse alimentare consumate de un copil cu  
vârsta de 1-3 ani (gr.)**

| Denumirea produselor alimentare  | Luna _____, anul _____ |      |      |      |      |      |      | Total pentru 7 zile | Media zilnică |
|----------------------------------|------------------------|------|------|------|------|------|------|---------------------|---------------|
|                                  | 1 zi                   | 2 zi | 3 zi | 4 zi | 5 zi | 6 zi | 7 zi |                     |               |
| Pâine de grâu                    |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Orez                             |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Zahăr                            |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Magiun de caise                  |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Cartofi                          |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Ceapă                            |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Tomate                           |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Sare                             |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Făină de grâu                    |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Biscuiți                         |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Ulei de floarea soarelui rafinat |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Lapte                            |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Paste făinoase                   |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Crupe de grâu                    |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Fasole                           |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Sfeclă roșie                     |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Crupe de porumb                  |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |
| Ardei grași                      |                        |      |      |      |      |      |      |                     |               |

***Notă:** Media zilnică se calculează împărțind totalul produselor alimentare consumate la total zile.  
Pentru a compara datele obținute (medii zilnice) cu normele fiziologice de consum, este necesară clasificarea produselor alimentare în grupe, conform celor menționate în normele fiziologice. Acest tabel se completează cu datele colectate, iar pe baza acestora se evaluează respectarea normelor fiziologice de consum (tabelul 2).*

**Tabelul nr. 2**

**Model de întocmire a tabelului privind aprecierea zilnică a normelor fiziologice de consum a  
produselor alimentare pentru copiii din instituțiile de educație timpurie (vârsta 1-3 ani) cu regim de  
activitate de 9,5-10 ore, g**

| Nr.d/<br>o | Denumirea produselor alimentare              | Normele fiziologice de consum, g | Cantitatea reală de produse alimentare, g | Devierea de la norma fiziologică de consum, ±g | Cota parte, % |
|------------|----------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|
| 1.         | Pâine alba fortificată cu fier și acid folic | 50                               |                                           |                                                |               |
| 2.         | Pâine din făină integrală                    | 20                               |                                           |                                                |               |

|     |                                                                        |             |  |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|--|
|     | fortificată cu fier și acid folic                                      |             |  |  |  |
| 3.  | Orez                                                                   | 35          |  |  |  |
| 4.  | Paste                                                                  | 45          |  |  |  |
| 5.  | Alte tipuri de cereale (ovăz, porumb, grâu, hrișcă, bulgur, mei, etc.) | 40          |  |  |  |
| 6.  | Cartofi                                                                | 100         |  |  |  |
| 7.  | Legume                                                                 | 200         |  |  |  |
| 8.  | Fructe                                                                 | 120         |  |  |  |
| 9.  | Fructe deshidratate                                                    | 10          |  |  |  |
| 11. | Lapte, chefir - 2,5 % și 3,2% grăsime                                  | 150         |  |  |  |
| 12. | Iaurt natural                                                          | 80          |  |  |  |
| 13. | Brânză de vaci, fracția masică de grăsime 5%                           | 30          |  |  |  |
| 14. | Cașcaval (brânză tare) cu fracția masică de grăsime 45%                | 5           |  |  |  |
| 15. | Smântână (până la 15% grăsime)                                         | 7           |  |  |  |
| 16. | Carne de pasăre                                                        | 90          |  |  |  |
| 17. | Carne roșie                                                            | 80          |  |  |  |
| 18. | Pește                                                                  | 80          |  |  |  |
| 19. | Ouă (buc)                                                              | 0,5 ou (30) |  |  |  |
| 20. | Leguminoase                                                            | 20          |  |  |  |
| 21. | Nuci și semințe neprăjite                                              | -           |  |  |  |
| 23. | Unt fără grăsimi vegetale                                              | 12          |  |  |  |
| 24. | Ulei de floarea soarelui rafinat                                       | 8           |  |  |  |
| 25. | Zahăr, gem, magiun                                                     | 10          |  |  |  |
| 26. | Sare iodată                                                            | 1,5         |  |  |  |
| 27. | Amestec de plante și fructe/ infuzii                                   | 1,0         |  |  |  |
| 28. | Drojdie                                                                | 1,0         |  |  |  |

**Notă:**

\*Pentru a compara datele obținute (medii, zilnice) cu normele fiziologice de consum este necesar să clasifica produsele în grupe conform celor menționate în normele fiziologice. De exemplu, la rândul legume va fi inclusă suma (ceapă-1,6g- tomate -9,4g- fasole-1,1g-sfeclă-1,7g-ardei-1g). Similar se adună crupele și alte produse alimentare.

\*Normele produselor alimentare indicate în tabelul nr. 2 acoperă numai 75% din norma fiziologică de consum pentru copii cu vârsta între 1-3 ani, celelalte 25%- copiii le primeasc la cină (acasă).

**Tabelul nr. 3**

**Modul de completare a listei de acumulare a produselor alimentare în (denumirea instituției pentru copii) cu regim de activitate (se indică numărul de ore) pentru luna (se indică luna)**

| Nr. d/o | Denumirea produselor alimentare | Consumul produselor alimentare pentru luna (se indică luna),g |                        |                                            |                                             |      |                        |
|---------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------|------------------------|
|         |                                 | Data                                                          | Totalul pentru 10 zile | Norma fiziologică de consum pentru 10 zile | Devierea de la norma fiziologică de consum± | Data | Totalul pentru 20 zile |
| 1       | 2                               | 3                                                             | 4                      | 5                                          | 6                                           | 7    | 8                      |

Continuarea tabelului

| Norma fiziologică de consum pentru 20 zile | Devierea de la norma fiziologică de consum± | Data | Total pentru o lună | Norma fiziologică de consum pentru o lună | Devierea de la norma fiziologică de consum± | Cantitatea consumată de un copil în medie/zi | Norma fiziologică de consum pentru o zi |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------|---------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 9                                          | 10                                          | 11   | 12                  | 13                                        | 14                                          | 15                                           | 16                                      |

Continuarea tabelului

| Devierea de la norma fiziologică de consum± | Cantitatea de produse alimentare consumate de către copii într-o lună, kg | Norma pentru toți copiii Pentru o lună, kg | Devierea de la norma fiziologică de consum± |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 17                                          | 18                                                                        | 19                                         | 20                                          |

**Notă: Principiile de întocmire a listei de acumulare**

1. Cantitatea de produse alimentare se calculează în grame pentru un copil, numai colonițele 18 și 19 din tabelul 3 se calculează în kg.
2. Consumul mediu zilnic de produse alimentare se calculează prin împărțirea cantității de produse consumate de un copil într-o lună la numărul de zile lucrătoare din luna respectivă.

**Tabelul nr. 4**

**Consumul lunar de produse alimentare per copil**

| Nr. d/o | Denumirea produselor alimentare | Analiza consumului produselor alimentare |               |                             |                |                 |                |                             |                |
|---------|---------------------------------|------------------------------------------|---------------|-----------------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------------------|----------------|
|         |                                 | ianuarie                                 |               |                             |                | februarie       |                |                             |                |
|         |                                 | Consumul                                 |               | Norma fiziologică de consum |                | Consumul        |                | Norma fiziologică de consum |                |
|         |                                 | Total/copii,kg                           | De un copil,g | Total/copii,kg              | De un copil, g | Total/copii, kg | De un copil, g | Total/copii,kg              | De un copil, g |

**Tabelul nr.5**

**Consumul trimestrial de produse alimentare, g**

| Nr. d/o | Denumirea produselor alimentare | Pentru trimestrul I al anului 20__ |               |                             |               |                 |               |                             |                |                                            |               |
|---------|---------------------------------|------------------------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------------------|----------------|--------------------------------------------|---------------|
|         |                                 | Se indică luna                     |               |                             |               | Se indică luna  |               |                             |                |                                            |               |
|         |                                 | Consumul                           |               | Norma fiziologică de consum |               | Consumul        |               | Norma fiziologică de consum |                | Devierea de la norma fiziologică de consum |               |
|         |                                 | Total /copii ,kg                   | De un copil,g | Total/ copii, kg            | De un copil,g | Total/c opii,kg | De un copil,g | Total/c opii,kg             | De un copil, g | Total/ copii,k g                           | De un copil,g |

Notă: Similar se completează tabelele pentru celelalte trimestre și cel anual. Datele lunare se vor completa din tabelul nr. 3, colonițele 15-18 și 19.

**Tabelul nr. 6**

## Model de prezentare a informației privind analiza aspectului calitativ al alimentației copiilor

| Nr. d/o | Produse alimentare               | Masa medie zilnică pentru un copil,g |       | Protein e,g | Inclusi v de origine animală ,g | Lipide,g | Glucide,g | Elemente minerale |       | Vitamine |
|---------|----------------------------------|--------------------------------------|-------|-------------|---------------------------------|----------|-----------|-------------------|-------|----------|
|         |                                  |                                      |       |             |                                 |          |           | Ca,mg             | P, mg | C, mg    |
|         |                                  | Brutt o                              | Netto |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 1.      | Pâine de grâu                    |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 2.      | Orez                             |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 3.      | Zahăr                            |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 4.      | Magiun de caise                  |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 5.      | Cartofi                          |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 6.      | Ceapă                            |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 7.      | Tomate                           |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 8.      | Făină de grîu                    |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 9.      | Biscuiți                         |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 10.     | Ulei de floarea soarelui rafinat |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 11.     | Lapte                            |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 12.     | Paste făinoase                   |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 13.     | Crupe de grâu                    |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 14.     | Fasole                           |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 15.     | Crupe de porumb                  |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
| 16.     | Ardei grași                      |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |
|         | Total                            |                                      |       |             |                                 |          |           |                   |       |          |

Notă: În acest tabel se indică cantitatea substanțelor nutritive care se calculează reieșind din cantitatea produselor eliberate de partea necomestibilă. Pondera părții necomestibile la unele produse alimentare este indicată în tabelul nr. 10, anexa nr. 4.  
Cota micșorării volumului (greutății) produselor alimentare la prelucrarea lor este menționată în tabelul nr. 10 din anexa nr. 4.

**Tabelul nr. 7**

### Modelul de estimare a rației zilnice a copiilor instituționalizați cu regimul de activitate 9,5-10 ore

| Nr. d/o | Substanțe nutritive                         | Proteine, g | Inclusiv de origine animală, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică | Ca, mg | P, mg | Vit C, mg |
|---------|---------------------------------------------|-------------|--------------------------------|-----------|------------|-------------------|--------|-------|-----------|
| 1.      | Norma fiziologică de consum                 | 40          | 28                             | 40        | 159        | 1160              | 600    | 600   | 33        |
| 2.      | Consumul real                               | 67          | 1                              | 12        | 401,6      | 1972,4            | 275    | 1010  | 3,4       |
| 3.      | Diferența de la norma fiziologică de consum | +27         | -27                            | -28       | +242,6     | +812,4            | -325   | +410  | -29,6     |
| 4.      | Cota, %                                     | +67         | -96,4                          | -70       | +252       | +70,0             | -54,2  | +68   | -90       |