PRIMĂRIA COMUNEI TÂMNA
Nr. înreg. ..... 6826 ..... Data: 22.10.2025

ERATĂ

privind modificarea documentației de atribuire aferente procedurii de licitație proprie organizate de UAT Comuna Tâmna, având ca obiect **„Furnizare de pachete alimentare în regim de catering pentru preșcolarii și elevii din cadrul structurilor școlare ale Comunei Tâmna, în cadrul Programului Național Masa Sănătoasă”** - Anunț de participare nr. 3497/27.08.2025

Având în vedere Decizia CNSC nr. 30001/C10/3501 din data de 07.10.2025, înaintată prin adresa nr. 71070/3501/C10/10.10.2025, înregistrată la UAT Tâmna cu nr. 4554/15.10.2025, precum și necesitatea clarificării și completării unor prevederi din documentația de atribuire, autoritatea contractantă emite prezenta erată, prin care modifică și completează documentația de atribuire după cum urmează:

COMPLETĂRI / MODIFICĂRI

Nr. crt.	Parte modificată	Text initial caiet de sarcini / erată nr. 3646/08.09.2025	Text modificat / completări	Tip acțiune
1	Anunț de participare - punctul 19	Data și ora limită pentru depunerea ofertelor: 10.09.2025 ora 12:00	Data și ora limită pentru depunerea completărilor la oferta tehnică: **24.10.2025, ora 12:00** - se va depune în plic sigilat, pe care se va menționa denumirea procedurii și denumirea ofertantului și se va specifica *A NU SE DESCHIDE ÎNAINTE DE 27.10.2025, ora 09:00.* Se admit modificări doar pentru punctele care suferă modificări/completări. **La momentul depunerii modificărilor, autoritatea contractantă va pune la dispoziția ofertantului plicul inițial, în vederea verificării integrității acestuia. După efectuarea verificării, ofertantul va înscrie pe plic mențiunea «Verificat la data de .....», urmată de semnătura reprezentantului legal/împuternicitului.** Nu sunt acceptate completări/modificări la oferta financiară.	Modificare
2	Anunț de participare - punctul 20	Perioada evaluare oferte: 10.09.2025, 13:00 - 30.09.2025, 16:00	Perioada de evaluare oferte: 27.10.2025, ora 09:00 - 31.10.2025, ora 12:00	Modificare
3	Caiet de sarcini - Capitolul IV, criteriul „Calitatea nutrițională și prospețimea”	Respectarea cerințelor nutriționale conform Ordinului nr. 541/2025	Se atașează tabelul de referință corespunzător, care echivalează cu anexa 3A la Ordinul nr. 541/2025 *privind aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți în unitățile de învățământ preuniversitar*.. Punctajul de **30%** se va acorda astfel: - **Respectarea cerințelor nutriționale conform Ordinului nr. 541/2025 = 10%** - pentru obținerea punctajului se va depune o **declarație pe propria răspundere** privind respectarea cerințelor din anexele 3A și 3B la ordinul 541/2025; - Conținut echilibrat de proteine, glucide, lipide: **10%**	Completare / clarificare

Nr. crt.	Parte modificată	Text initial caiet de sarcini / erată nr. 3646/08.09.2025	Text modificat / completări	Tip acțiune
			(va reieși din descrierea variantelor de meniuri depuse), Având în vedere că masa livrată prin Programul Național Masă Sănătoasă acoperă prânzul într-un program școlar de 6 ore, considerăm că trebuie să acopere aproximativ 30-35% din necesarul zilnic de energie și macronutrienți - așadar punctajul se va acorda astfel: • **10% pentru acoperirea a minim 30% din necesarul zilnic indicat in Ordinul 541/2025.** - **Se vor folosi produse fără aditivi artificiali sau cu conținut redus de conservanți = 10%** - pentru obținerea punctajului maxim se va depune o **declarație pe propria răspundere** din care să reiasă că nu se vor folosi produse fără aditivi artificiali sau cu conținut redus de conservanți. **Autoritatea contractantă își rezervă dreptul de a solicita, oricând, pe parcursul derulării contractului, facturi fiscale însoțite de fișe tehnice sau etichete ale produselor sau documente relevante (Certificat de conformitate / declarație de conformitate emisă de producător sau furnizor, care să ateste că produsele respectă standardele de calitate și siguranță alimentară, inclusiv absența aditivilor artificiali, balanță analitică) care să ateste respectarea obligațiilor asumate prin declarațiile date pentru îndeplinirea cerințelor.** * ofertele care nu respecta Ordinul 541/2025 Ordinul nr. 541/2025 *privind aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase pentru copii și adolescenți în unitățile de învățământ preuniversitar* vor fi considerate neconforme.	
4	Caiet de sarcini - Capitolul IV, criteriul „Certificări și conformitate”	Pe lângă ISO 90001 ȘI iso 22000 (necesare calificării pentru participarea la procedură), fiecare dintre iso enumerate în continuare vor fi valorificate cu +2% (14001, 27001, 37001, 45001, 45005, SA8000) Ex. ISO 90001+ISO22000+ISO14001 = 2% ISO 90001+ISO 22000 + ISO 14001 + ISO27001 = 4% etc	Certificări și conformități: **10%** ISO 14001 = 5 % ISO 45005 = 5 %	Completare / clarificare

Prezenta erată face parte integrantă din documentația de atribuire și va fi publicată pe site-ul oficial al autorității contractante: https://www.primariatamna.ro
Toți operatorii economici interesați sunt invitați să consulte modificările și să formuleze/completeze ofertele tehnice în conformitate cu prevederile actualizate.

Primar,
Ciocîrlan Daniel

ANEXA Nr. 3
NECESARUL ZILNIC
de calorii şi macronutrienţi, vitamine şi elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii şi adolescenţi
ANEXA Nr. 3A
Necesarul zilnic de calorii şi macronutrienţi, pentru copii şi adolescenţi

		Copii			Adolescenţi		
					Băieţi		Fete
		3-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani	11-14 ani	15-17 ani
Energie (kcal)*	Necesar mediu	1469	1786	2543	2297	3176	2531
	Variaţii posibile în funcţie de caracteristicile grupului	1170-1820	1390-2170	2030-3130	2700-3680	1910-2720	2220-2840
Carbohidraţi (g)*	Necesar mediu	191	228	330	408	297	323
	Variaţii posibile în funcţie de nivelul caloric	171-199	152-317	222-458	296-538	209-398	243-415
Carbohidraţi (%)*		45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Fibre (g)**		25	25	25-31	31-38	38	26
Lipide (g)*	Necesar mediu	44	53	76	94	69	75
	Variaţii posibile în funcţie de nivelul caloric	25-68	29-81	44-117	58-138	41-102	48-107
Lipide (%)*		20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
AGS (%)*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
AAL (%)*		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
AL (%)*		4	4	4	4	4	4
EPA + DHA (mg)*		250	250	250	250	250	250
AGT*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
Proteine	Necesar mediu g/zi	37	58	70	101	124	90
	Variaţii posibile în funcţie de nivelul caloric Se recomandă ca minimum 35% din proteine să fie de origine animală.	45-66	57-83	79-113	99-141	72-102	79-113

Proteine (%)	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20									

* Conform Autorităţii Europene pentru Siguranţa Alimentară, 2019
** Conform IOM-Institute of Medicine - https://nap.nationAALcademies.org/catalog/10490/dietary-reference-intakes-for-energy-carbohydrate-fiber-fat-fatty-acids-cholesterol-protein-and-amino-acids.
AGS = acizi graşi saturaţi
CMPP = cât mai puţin posibil
AAL = acid alfalinolenic
AL = acid linolenic
AGT = acizi graşi trans
EPA = acid eicosapentaenoic;
DHA = acid docosahexaenoic.

ANEXA Nr. 3B
Necesarul zilnic de vitamine şi elemente minerale pentru copii şi adolescenţi
a) Vitamine*
* Conform Autorităţii Europene pentru Siguranţa Alimentară, 2019

Grupa de vârstă	B1 Tiamină (mg/MJ) (a)	B2 Riboflavină (mg/zi)	B3 Niacină (mg/MJ) (a)	B4 Colină (mg/zi)	B5 Acid Pantotenic - mg - (mg/zi)	B6 Piridoxină - µg - (mg/zi)	B7 Biotină (µg/zi)	B9 Acid folic (µg/zi)	B12 Cobalamină (µg/zi)	C (mg/zi)	A (µg/zi)	D (µg/zi)	D (UI/zi) (b)	K (µg/zi)
Copii														
3-6 ani	0,1	0,7	1,6	170	4	0,7	25	140	2,5	30	300	15	600	20
7-10 ani	0,1	1	1,6	250	4	1	25	200	3,5	45	400	15	600	30
Băieţi														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	35	330	4	100	750	15	600	65
> 18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	40	330	4	110	750	15	600	70
Fete														

11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	35	330	4	90	650	15	600	65
> 18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	40	330	4	95	650	15	600	70

1 µg - micrograme;
UI - unităţi internaţionale;
1 µg = 40 UI;
1 MJ = 238,83 kcal.

b) Elemente minerale*

* Conform Autorităţii Europene pentru Siguranţa Alimentară, 2019

Grupa de vârstă	Calciu (mg/zi)	Fosfor (mg/zi)	Magneziu (mg/zi)	Fier (mg/zi)	Zinc (mg/zi)	Iod (µg/zi)	Potasiu (mg/zi)	Mangan (mg/zi)	Molibden (µg/zi)	Seleniu (µg/zi)	Cupru (mg/zi)	Sodiu (g/zi)	Clor (g/zi)	Fluor (mg/zi)
Copii														
3-6 ani	800	440	230	7	5,5	90	1.100	1	20	20	1	1,3	2	1
7-10 ani	800	440	300	11	7,4	90	1.800	1,5	30	35	1,1	1,7	2,6	1,5
Băieţi														
11-14 ani	1.150	640	300	11	10,7	120	2.700	2	45	55	1,3	2	3,1	2,2
15-17 ani	1.150	640	300	11	14,2	130	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	3,2
18-24 ani	1.000	550	350	11	9,4	150	3.500	3	65	70	1,6	2	3,1	3,4
Fete														
11-14 ani	1.150	640	300	13	10,7	120	2.700	2	45	55	1,1	2	3,1	2,3
15-17 ani	1.150	640	300	13	11,9	130	3.500	3	65	70	1,1	2	3,1	2,8
18-24 ani	1.000	550	300	16	7,5	150	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	2,9

Ministerul Sănătăţii - MS

Ordinul nr. 541/2025 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preşcolarilor şi şcolarilor şi a principiilor care stau la baza unei alimentaţii sănătoase pentru copii şi adolescenţi în unităţile de învăţământ preuniversitar

În vigoare de la 28 februarie 2025

Publicat în Monitorul Oficial, Partea I nr. 179 din 28 februarie 2025. Formă aplicabilă la zi, **22 octombrie 2025** .

Văzând Referatul de aprobare cu nr. 541R din 17.02.2025 al Direcţiei generale asistenţă medicală şi sănătate publică din cadrul Ministerului Sănătăţii,
având în vedere prevederile art. 9 lit. a) din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentaţie sănătoasă în unităţile de învăţământ preuniversitar,
în temeiul art. 7 alin. (4) din Hotărârea Guvernului nr. 144/2010 privind organizarea şi funcţionarea Ministerului Sănătăţii, cu modificările şi completările ulterioare,
ministrul sănătăţii emite următorul ordin:

Art. 1. - Se aprobă Lista alimentelor nerecomandate pentru a fi comercializate în unităţile de învăţământ preuniversitar şi tabelul de alegeri alimentare, cuprinse în anexa nr. 1, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 2. - Se aprobă principiile care stau la baza unei alimentaţii sănătoase la copii şi adolescenţi, prevăzute în anexa nr. 2, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 3. - Se aprobă necesarul zilnic de calorii şi macronutrienţi, vitamine şi elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii şi adolescenţi, prevăzut în anexa nr. 3, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 4. - Se aprobă definirea porţiilor pe grupe alimentare şi necesarul zilnic estimativ al numărului de porţii pentru alcătuirea meniului la copii şi adolescenţi, prevăzute în anexa nr. 4, care face parte integrantă din prezentul ordin.

Art. 5. - Pentru ducerea la îndeplinire a art. 10 şi 11 din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentaţie sănătoasă în unităţile de învăţământ preuniversitar se vor respecta reglementările din Ordinul ministrului sănătăţii nr. 1.456/2020 pentru aprobarea Normelor de igienă din unităţile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna şi recreerea copiilor şi tinerilor, cu modificările ulterioare, referitoare la alimentaţia şcolarilor şi preşcolarilor în unităţile de învăţământ, precum şi dispoziţiile prezentului ordin.

Art. 6. - Operatorii economici care prepară, distribuie şi/sau comercializează alimente în incinta unităţilor de învăţământ preuniversitar trebuie să facă dovada compoziţiei alimentelor prin etichetă, specificaţii de la producător sau buletine de analiză.

Art. 7. - Unităţile de învăţământ şi operatorii economici care prepară, distribuie şi/sau comercializează alimente în incinta unităţilor de învăţământ vor duce la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

indaco Tipărit de - la 22.10.2025.
Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

Art. 8. - La data publicării prezentului ordin se abrogă Ordinul ministrului sănătăţii nr. 1.563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preşcolarilor şi şcolarilor şi a principiilor care stau la baza unei alimentaţii sănătoase pentru copii şi adolescenţi, publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 651 din 15 septembrie 2008.

Art. 9. - Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

p. Ministrul sănătăţii,

Adriana Pistol,

secretar de stat

Bucureşti, 17 februarie 2025.

Nr. 541.

ANEXA Nr. 1

LISTA

alimentelor nerecomandate pentru a fi comercializate în unităţile de învăţământ preuniversitar şi tabelul de alegeri alimentare

Nr. crt.	Alimente nerecomandate pentru comercializare	Limita de la care alimentele devin nerecomandate pentru comercializare
1.	Alimente cu conţinut mare de zaharuri*	Peste 15 g zaharuri/100 g produs
2.	Alimente cu conţinut mare de grăsimi	Peste 20 g/100 g produs, din care, cumulativ: - grăsimi saturate peste 5 g/100 g produs; - acizi graşi trans peste 1g /100 g produs.
3.	Alimente cu conţinut mare de sare	Peste 1,5 g sare/100 g produs (sau peste 0,6 g sodiu/100 g produs)
4.	Băuturi răcoritoare, energizante şi băuturi pentru sportivi**, băuturi calde de tip cafea/ceai instant	-
5.	Alimente cu conţinut ridicat de calorii pe unitatea de vânzare	Peste 300 kcal pe unitatea de vânzare
6.	Alimente neambalate***	-
7.	Alimente neetichetate****	

* Fac excepţie fructele proaspete, fructele uscate/deshidratate neîndulcite şi legumele proaspete.

indaco Tipărit de - la 22.10.2025.
Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

** În incinta şcolilor se va vinde numai apă potabilă sau minerală îmbuteliată pentru a crea copiilor deprinderea de a o bea.

*** Se exceptează fructele şi legumele proaspete.

**** Conform legii în vigoare.

Tabel de alegeri alimentare*

* Ghid de prevenţie. Stilul de viaţă sănătos şi alte intervenţii preventive prioritare pentru boli netransmisibile, în asistenţa medicală primară, vol. 1. https://insp.gov.ro/download/cnepss/metodologii_ghirduri_recomandrari_si_evidente_stintifice/ghiduri_si_recomandari/Ghid-Volumul-1-web.pdf

Alimentele şi băuturile oferite copiilor din colectivităţi sunt împărţite în tabele, conform grupelor alimentare: fructe şi legume, cereale, produse din cereale şi amidonoase, lapte, derivate din lapte şi alternative, carne, produse din carne şi alternative. În fiecare tabel al grupelor alimentare, alegerile alimentare sunt clasificate ca "A se servi cel mai des", "A se servi ocazional" şi "Nerecomandat a se servi", astfel:

"A se servi cel mai des":

- alimentele din această categorie sunt cele mai sănătoase opţiuni cu adaos minim de grăsimi, zahăr sau sare şi surse bogate de nutrienţi esenţiali dezvoltării optime;
- alimentele din această categorie sunt recomandate a fi servite cel mai des, la toate mesele şi gustările, în cantităţi adecvate în funcţie de vârstă.

"A se servi ocazional":

- alimentele din această categorie conţin cantităţi mai mari de grăsimi, zahăr sau sare adăugate şi/sau cantităţi reduse de nutrienţi esenţiali;
- nu este permisă servirea mai mult de trei porţii de alimente pe săptămână calculate cumulat din toate listele, din această categorie.

"Nerecomandat a se servi":

- alimentele din această categorie conţin cantităţi foarte mari de grăsimi, zahăr sau sare adăugate şi/sau cantităţi reduse de nutrienţi esenţiali.

Există, de asemenea, un tabel dedicat "Alte ingrediente alimentare", care nu se încadrează în niciunul dintre grupurile de alimente menţionate mai sus, şi un ultim tabel "Nerecomandat a se servi", care conţine alimente cu un risc de sufocare, care nu pot fi servite din considerente de siguranţă sau din cauza unei valori nutriţionale foarte scăzute.

a) Fructe şi legume

Se recomandă alegerea legumelor şi a fructelor preparate cu puţine sau fără adaos de grăsimi, zahăr sau sare; limitarea sucului de fructe pentru copii; alegerea legumelor şi a fructelor proaspete şi neprocesate, cât mai des.

Se recomandă consumul zilnic de minimum o porţie de legume verzi şi/sau o porţie de legume sau fructe portocalii.

Exemple de legume verzi: fasole verde, broccoli, varză, gulie, praz, salată verde, mazăre verde, spanac, dovlecei, sparanghel, varză de Bruxelles, ruccola şi ierburi aromatice verzi (pătrunjel, mărar, mentă, busuioc, frunze de ţelină etc.).

Exemple de legume şi fructe portocalii: morcovi, dovleac, caisă, mango, nectarină, piersică, portocală, mandarină, clementină.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Fructe şi legume	Exemple:	Exemple:	Exemple:

proaspete, congelate, gătite, conservate şi uscate/deshidratate	- fructe şi legume proaspete; - fructe şi legume congelate fără adaos de sare sau zahăr; - sosuri de legume sau fructe fără adaos de sare sau zahăr; - legume şi fructe gătite; - mâncare pentru copii din fructe sau legume la borcan fără adaos de sare şi zahăr; - legume conservate (conservă sau borcan) fără lichidul de conservare; - sos de tomate sau bulion cu conţinut redus de sodiu/sare.	- suc de fructe sau legume între 50% şi 100%; - fructe uscate sau deshidratate neîndulcite; - fructele din compotul de fructe fără adaos de îndulcitori; - sos de tomate sau bulion care nu are un conţinut redus de sare; - murături cu conţinut redus de sare şi zahăr.	- suc de fructe îndulcit; - legume şi fructe prăjite în baie de ulei/pane; - compot de fructe în sirop sau cu îndulcitori artificiali; - legume şi fructe ambalate cu sos; - piure de fructe cu adaos de zahăr; - mâncare pentru copii din fructe sau legume la borcan cu adaos de sare şi/sau zahăr.

b) Cereale, produse din cereale şi amidonoase

Se recomandă ca cel puţin jumătate din produsele cerealiere oferite în fiecare zi să fie cereale integrale şi ca produsele din cereale/amidonoasele alese să fie cu adaos redus de grăsimi, zahăr şi sare.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Pâine	Produse în care cerealele integrale sunt primele pe lista ingredientelor produsului (sunt în cantitatea cea mai mare sau unic ingredient)**, cu condiţia să se ia în considerare recomandările zilnice de fibre pentru categoria de vârstă aferentă Exemple: - pâine, chiflă, covrig, brioşă, lipie, tortilla; - aluat de pizza din cereale	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Exemple: - pâine, covrigi, chifle multicereale; - pâine, chiflă, covrig, brioşă, lipie, tortilla din făină albă; - aluat de pizza din fainã albă.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor şi au adaos de sare, zahăr şi/sau grăsimi nesănătoase (saturate/trans) Exemple: - pâine îndulcită sau aromată; - pizza congelată.

	integrale; - clătite sau vafe din cereale integrale.		
Paste, orez şi alte cerealiere/produse cerealiere	Produse în care cerealele integrale sunt primele pe lista ingredientelor produsului (sunt în cantitatea cea mai mare sau unic ingredient)*, cu condiţia să se ia în considerare recomandările zilnice de fibre pentru categoria de vârstă aferentă Exemple: - grâu, porumb, orez, ovăz, secară, bulgur, hrişcă, cuşcuş, amarant, tapioca, mei, quinoua; - orez brun, sălbatic sau integral, tăieţei din orez integral; - paste din grâu integral şi cereale.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Exemple: - orez alb; - paste albe; - tăieţei din orez alb.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor şi au adaos de sare, zahăr şi/sau grăsimi nesănătoase (saturate/trans) Exemple: cereale, orez sau paste aromatizate/condimentate şi preambalate (de exemplu, cu: usturoi, ierburi, pui, legume), orez instant.
Cartofi şi cartofi dulci	Exemple: - cartofi piure, copţi sau fierţi.	-	Exemple: - cartofi prăjiţi în baie de ulei; - cartofi ambalaţi (de exemplu: chipsuri).
Produse preparate prin coacere	Produse coapte preparate la faţa locului/în unitate cu cereale integrale ca ingredient şi fără ingrediente din categoria "A nu se servi" Exemple: - plăcinte cu făină integrală	Produse la cuptor preparate la faţa locului/în unitate fără cereale integrale şi cu oricare ingredient din categoria "A nu se servi" Exemple: - batoane de tip granola sau de cereale;	Produse de patiserie cumpărate din magazin în care cerealele integrale nu se află în primele 3 ingrediente Exemple: - prăjituri din comerţ, plăcinte, produse de patiserie, cornuri,

Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

	coapte; - brioşe din cereale integrale.	- biscuiţi, checuri, brioşe; - vafe şi clătite preambalate; - produse la cuptor preparate dintr-un amestec sau aluat prefabricate.	gogoşi; - biscuiţi, prăjiturele graham, brioşe cu ciocolată sau bucăţi de bomboane; - batoane de granola sau de cereale glazurate.
Gustări/Snackuri pe bază de cereale	Biscuiţi şi gustări pe bază de cereale integrale ca prim ingredient (sunt în cantitatea mai mare sau unic ingredient) Exemple: - rondele de orez brun; - biscuiţi/crackers de cereale integrale.	Biscuiţi şi gustări pe bază de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient Exemple: - covrigi (uşor săraţi sau nesăraţi).	Biscuiţi şi gustări pe bază de cereale, care nu au cereale integrale ca prim ingredient şi au cantităţi de grăsime, zahăr sau sare mai mari decât cele recomandate [conform anexei nr. 1 lit. a) la ordin] Exemple: - popcorn ambalat pentru cuptor cu microunde**; - rondele de orez aromate; - rondele din orez alb.
Cereale reci şi calde gata de consum	Produse în care cerealele integrale sunt primele pe lista de ingrediente Zahăr: ≤ 8 g la 30 g porţie Exemple: - fulgi de ovăz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrişcă, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secară, fulgi de amarant; - alte cereale reci/uscate.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Zahăr: 8-12 g la 30 g porţie Exemple: - unele cereale reci/uscate.	Produse în care cerealele integrale nu sunt primele pe lista ingredientelor Zahăr > 12 g la 30 g porţie Exemple: - cereale cu ciocolată/miere; - fulgi de ovăz îndulciţi preambalaţi.

** A nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (făină neagră, pâine neagră) sau cu cele din grâu dur (de exemplu: paste).

* A nu se confunda produsele cerealiere integrale cu cele negre (făină neagră, pâine neagră) sau cu cele din grâu dur (de exemplu: paste).

** Acest aliment are un risc de sufocare pentru copiii cu vârsta sub 4 ani.

c) Lapte, derivate din lapte şi alternative

Se recomandă alăptarea exclusiv în primele şase luni de viaţă a copilului, cu continuarea alăptării până în jurul vârstei de doi ani, conform Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Lapte şi băuturi pe bază de lapte	Exemple: - lapte pasteurizat parţial degresat de 1,5% pentru copiii cu vârsta peste 3 ani.	Exemple: - lapte integral pasteurizat şi lapte cu cacao pentru copiii cu vârsta peste 3 ani.	Exemple: - lapte pasteurizat cu arome (de exemplu: ciocolată/cacao, vanilie, căpşuni) pentru copiii cu vârsta peste 3 ani; - milkshake-uri din comerţ; - lapte nepasteurizat.
Băuturi şi produse fermentate pe bază de plante	Exemple: - băutură de soia, migdale, ovăz, caju, orez neîndulcit şi fortifiat, iaurt de soia, cocos, migdale, caju neîndulcit pentru copiii cu vârsta de peste 3 ani.	Exemple: - băutură de soia, migdale, ovăz, caju, orez îndulcit în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin, aromat şi fortifiat; - iaurt de soia, cocos, migdale, caju îndulcit în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin şi aromatizate.	Exemple: -
Iaurt şi lactate de băut	Exemple: - iaurt, sana, chefir, lapte bătut neîndulcit din lapte pasteurizat; - iaurt cu adaos de fructe proaspete, preparat în unitate.	Exemple: - iaurturi din comerţ cu preparate de fructe care se înscriu în limita recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin.	Exemple: - iaurturi sub 1,5% procent de grăsime; - iaurturi sau lactate de băut din lapte nepasteurizat.
Deserturi pe bază de lapte		Exemple: - budincă preparată în blocul alimentar din unitatea de învăţământ/catering.	Exemple: - îngheţată, prăjitură/tort de îngheţată şi sendvişuri de îngheţată;

			- budinci instant sau preambalate; - mâncăruri pentru copii cu denumirea "desert", "cremă".
Brânzeturi	Exemple: - brânzeturi slabe (sub 20% grăsime) din lapte pasteurizat: brânză de vacă proaspătă, cottage cheese, telemea proaspătă, mozzarella proaspătă, ricotta, urdă proaspătă, cremă de brânză slabă etc.	Exemple: - brânzeturi semigrase (între 20 şi 40% grăsime) şi grase (între 40 şi 60% grăsime) din lapte pasteurizat: feta, mozzarella, cheddar, parmezan.	Exemple: - brânză topită (felii, triunghiuri); - brânzeturi prăjite în baie de ulei; - brânzeturi afumate; - brânzeturi din lapte nepasteurizat: brie, brânză de burduf, roquefort, gorgonzola.

d) Carne, produse din carne şi alternative

Se recomandă introducerea cu regularitate şi a altor surse de proteine pe lângă cele de origine animală (carne, peşte, ouă şi lactate) şi a celor de origine vegetală, cum sunt leguminoasele (fasole uscată, mazăre uscată, linte, năut, soia şi produse de soia) şi fructele oleaginoase (nuci, migdale, caju, alune de pădure, fistic, seminţe de dovleac, floarea-soarelui, susan etc.). Se recomandă carnea slabă şi prepararea ei cu adaos mic sau deloc de grăsimi sau sare.

	A se servi cel mai des	A se servi ocazional	Nerecomandat a se servi
Carne	Exemple: - pui, curcan, fără condimente, cu excepţia cazului în care condimentele se adaugă la faţa locului; - carne tocată* foarte slabă de pui, curcan.	Exemple: - carne de vită slabă (sub 10 g grăsime/100 g), carne de porc slabă (sub 15 g grăsime/100 g) fără condimente, cu excepţia cazului în care se adaugă la faţa locului; - carne tocată* foarte slabă de vită, porc, chiftele, pentru burgeri din carne slabă, realizată în blocul alimentar al unităţii de învăţământ/firmei de catering;	Exemple: - carne prăjită/pane în baie de ulei; - mezeluri: cârnăciori, crenvurşti, salam, pastramă, parizer, bacon, kaizer; - pui rotisat din comerţ; - aripioare şi/sau costiţe.

Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

		- şuncă de pui, curcan sau porc; - organe şi preparate din organe (de exemplu, pate) pregătite în blocul alimentar din unitatea de învăţământ/firma de catering.	
Peşte**	Exemple: - peşte proaspăt, congelat sau conservat, (de exemplu: sardine, macrou, heringi, crap, somn, somon, păstrăv, doradă) fără sosuri, sare sau condimente, cu excepţia cazului în care se adaugă la faţa locului.	Exemple: - conservă de sardine, ton sau somon cu adaos de sare şi fără adaos de zahăr sau grăsimi; - baghete sau chifteluţe de peşte preparate la faţa locului şi gătite la cuptor.	Exemple: - peşte prăjit/pane în baie de ulei; - peşte proaspăt, congelat sau la conservă cu un conţinut mare de mercur; - peşte afumat.
Ouă	Exemple: - ouă preparate termic fără sau cu minim de adaos de ulei.	-	Exemple: - ouă prăjite în baie de ulei.
Fructe oleaginoase şi leguminoase (fasole, linte, năut, mazăre, soia)	Exemple: - fructe oleaginoase crude (nesărate şi neprăjite): nuci, alune, migdale, alune de pădure, caju, fistic, seminţe de in, seminţe de susan, seminţe de chia, seminţe de floarea-soarelui, seminţe de dovleac***; - unt de arahide, caju, migdale, pastă tahini (fără adaos de zaharuri, sare şi grăsimi); - leguminoase uscate gătite; - leguminoase uscate, la conservă fără lichid;	Exemple: - burger vegetal/chiftele vegetale pregătite în blocul alimentar din unitatea de învăţământ/firma de catering.	Exemple: - fructe oleaginoase cu arome (ciocolată, miere, zahăr) sau prăjite şi sărate; - fructe oleaginoase mai mari decât seminţele de susan pentru copiii cu vârsta sub 4 ani; - unt din fructe oleaginoase cu adaos de zaharuri, sare, grăsimi sau arome; - leguminoase la conservă cu adaos de zahăr şi sau carne; - mezeluri vegetale din comerţ.

	- humus.		

* Carnea se va toca în blocul alimentar din cadrul unităţii de învăţământ/catering.

Alte ingrediente alimentare

Ingredientele care nu se calculează ca atare pot fi servite/utilizate în cantităţi limitate. Cumulativ, cantitatea permisă într-o zi dintre ingredientele enumerate mai jos este: de 1 linguriţă (5 ml) până la 2 linguri (30 ml), atât ca ingredient folosit în prepararea alimentelor, cât şi servite lângă/împreună cu preparatele principale.

Exemple:

- sosuri: muştar şi smântână slabă din comerţ, sos pesto, ketchup, sos de brânză sau alte sosuri preparate în blocul alimentar din cadrul unităţii de învăţământ/firma de catering;
- grăsimi şi uleiuri: ulei de rapiţă, ulei de soia, ulei de măsline, ulei de floarea-soarelui, unt, toppinguri: cocos, parmezan, măsline;
- miere;
- dulceaţă/gem îndulcit, siropuri, zahăr - conform recomandărilor din anexa nr. 1 lit. a) la ordin.

Nu sunt recomandate: sunt alimente care trebuie evitate sau servite rar şi în cantităţi mici.

Alimente sărace în nutrienţi şi bogate în zaharuri şi grăsimi	Alimente cu risc de sufocare	Alimente cu risc pentru siguranţă alimentară
Următoarele ingrediente/alimente/băuturi nu vor fi servite deoarece nu conţin sau au cantităţi minime de nutrienţi esenţiali şi/sau conţin cantităţi mari adăugate de sare, zahăr sau grăsimi nesănătoase: - băuturi aromate de fructe; - prăjituri, gogoşi, plăcinte, frişcă din comerţ; - bomboane (inclusiv cele gumate), jeleuri, acadele, caramele, bezele; - ciocolată; - deserturi îngheţate (de exemplu: îngheţată, tort de îngheţată); - ulei de cocos; - untură;	Alimentele tari, mici, rotunde, netede şi lipicioase pot provoca sufocarea copiilor mici. Următoarele alimente nu sunt sigure pentru copiii cu vârsta sub 4 ani: - peşti cu oase; - gumă de mestecat. Pentru evitarea riscului de sufocare, următoarele alimente pot fi servite copiilor sub 4 ani, sub următoarele forme: - alimente cu texturi fibroase (de exemplu: ţelină, ananas) tocate mărunt; - legume sau fructe tari, crude, tăiate felii subţiri sau răzuite; - unturi din fructe oleaginoase (de exemplu, unt de arahide) doar întins	Următoarele alimente nu se servesc din cauza riscului ridicat pentru sănătate: - laptele nepasteurizat; - brânzeturi şi iaurturi din lapte nepasteurizat (de exemplu: brie, camembert, roquefort şi gorgonzola etc.); - peşte afumat la rece; - ouă crude sau insuficient gătite; - preparate care conţin următoarele: îngheţată, mousse, maioneză şi sosuri; - carne preparată termic insuficient; - fructe de mare, crustacee sau peşte crude; - suc sau cidru nepasteurizat; - băuturi energizante.

Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

- ulei de palmier; - murături cu conţinut crescut de sare; - chipsuri (de cartofi, de legume), tortilla, sărăţele, salatini, covrigei, pufuleţi, nachos).	subţire pe pâine; - fructe oleaginoase mai mari decât seminţele de susan se servesc doar tocate sau mărunţite; - struguri întregi şi roşii cherry doar tăiate în sferturi.	

** A se alterna în meniu peştele slab cu peştele gras.

*** Aceste alimente pot fi aspirate de copiii cu vârsta sub 4 ani, ceea ce poate conduce la sufocare. Nucile şi seminţele trebuie tocate sau măcinate pentru copiii sub această vârstă.

ANEXA Nr. 2

PRINCIPIILE DE BAZĂ
ale alimentaţiei sănătoase la copii şi adolescenţi

1. Caracteristici în alimentaţia copilului

a) Nevoile nutriţionale ale copiilor diferă în funcţie de vârstă.

b) Un copil creşte în salturi, ceea ce se reflectă prin nevoi energetice diferite.

c) Aportul alimentar este adecvat dacă asigură o creştere staturală şi ponderală normală, evidenţiată prin compararea parametrilor creşterii cu curbele standard.

2. Principii în alimentaţia copilului

Alimentaţia sănătoasă pentru copilul mai mare de 24 de luni implică respectarea unor principii de bază, şi anume:

a) asigurarea unei varietăţi alimentare, ceea ce înseamnă consumul de alimente din toate grupele şi subgrupele alimentare pe parcursul unei zile;

b) asigurarea unei proporţionalităţi între grupele şi subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte şi produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conţinut crescut de grăsimi şi adaos de zahăr;

c) evitarea consumului de alimente cu conţinut mare de grăsimi saturate (unt, untură, carne grasă) şi/sau zahăr adăugat.

3. Reguli generale privind alimentaţia copiilor în unităţi de învăţământ preşcolar sau alte tipuri de colectivităţi

a) Conducerile unităţilor de învăţământ preşcolar sau ale oricăror alte tipuri de colectivităţi de copii şi tineri vor asigura o alimentaţie colectivă adaptată vârstei şi stării de sănătate, specificului activităţii şi anotimpului.

Meniurile vor asigura un aport caloric şi nutritiv în conformitate cu recomandările prevăzute la anexa nr. 3A la ordin - Necesarul zilnic de calorii şi macronutrienţi, pentru copii şi adolescenţi şi la anexa nr. 3B la ordin - Necesarul zilnic de vitamine şi elemente minerale pentru copii şi adolescenţi, proporţional cu timpul petrecut de copil în colectivitate. De exemplu, pentru un program şcolar de 6 ore, se recomandă o gustare care să asigure 10% din raţia energetică zilnică.

b) Pentru aprecierea cantităţii şi calităţii alimentelor consumate în medie pe zi de un copil se va realiza un calcul pe baza foilor de alimente scoase din magazie

indaco Tipărit de - la 22.10.2025.
Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

d) gustarea să fie formată din fructe, lapte şi produse lactate cu un conţinut de grăsime corespunzător recomandărilor din anexa nr. 1 lit. b) la ordin;

e) să asigure o hidratare corespunzătoare vârstei, menţionată la anexa nr. 3C la ordin - Necesarul de apă la copii şi adolescenţi.

ANEXA Nr. 3

NECESARUL ZILNIC

de calorii şi macronutrienţi, vitamine şi elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii şi adolescenţi

ANEXA Nr. 3A

Necesarul zilnic de calorii şi macronutrienţi, pentru copii şi adolescenţi

		Copii			Adolescenţi		
					Băieţi		Fete
		3-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani	11-14 ani	15-17 ani
Energie (kcal)*	Necesar mediu	1469	1786	2543	2297	3176	2531
	Variaţii posibile în funcţie de caracteristicile grupului	1170-1820	1390-2170	2030-3130	2700-3680	1910-2720	2220-2840
Carbohidraţi (g)*	Necesar mediu	191	228	330	408	297	323
	Variaţii posibile în funcţie de nivelul caloric	171-199	152-317	222-458	296-538	209-398	243-415
Carbohidraţi (%)*		45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Fibre (g)**		25	25	25-31	31-38	38	26
Lipide (g)*	Necesar mediu	44	53	76	94	69	75
	Variaţii posibile în funcţie de nivelul caloric	25-68	29-81	44-117	58-138	41-102	48-107
Lipide (%)*		20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
AGS (%)*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
AAL (%)*		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
AL (%)*		4	4	4	4	4	4

indaco Tipărit de - la 22.10.2025.
Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

zilnic, a etichetelor nutriţionale sau pe baza meniurilor servite pe o perioadă de 10 zile lucrătoare (în două săptămâni consecutive), completate de reţetarul aferent în lunile februarie, mai, septembrie şi noiembrie. Pe baza informaţiilor cumulate pe cele 10 zile se va calcula raţia medie pe copil.

c) Conţinutul alimentelor în calorii şi în anumite substanţe nutritive (proteine, lipide şi glucide) se va stabili prin calcul, folosindu-se tabele de compoziţia alimentelor sau programe destinate acestui scop, rezultatele obţinute comparându-se cu necesarul zilnic consemnat în anexa nr. 3 la ordin.

d) Se permite depăşirea raţiilor recomandate cu până la 20% la lapte şi produse lactate, carne şi preparate din carne, peşte, legume şi fructe. La copiii antepreşcolari şi preşcolari nu se recomandă untura, ca grăsime animală, ci numai untul sau smântâna.

e) În grădiniţele cu orar de zi şi cu orar prelungit raţiile realizate trebuie să reprezinte 75-80% din raţiile recomandate în tabelul din anexa nr. 3 la ordin.

f) Anchetele alimentare vor fi efectuate de către personal medical calificat, şi anume: medici din cabinetele medicale din unităţile de învăţământ, dieteticieni, medici igienişti şi medici de diabet, nutriţie şi boli metabolice.

g) Se vor evita la cină mâncărurile care solicită un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a căror combinaţie produce efecte digestive nefavorabile.

h) Se vor folosi metode de preparare sănătoase (fierbere, preparare la abur, coacere). Mâncărurile gen tocături sunt acceptate numai dacă sunt prelucrate termic prin fierbere sau la cuptor. Ouăle se recomandă a fi servite fierte tari, ca omletă la cuptor şi nu se recomandă prăjirea, ochiurile româneşti, ouăle preparate termic insuficient.

i) Pentru a asigura aportul de vitamine şi elemente minerale corespunzător se vor servi salatele din crudităţi, precum şi legume/frunze adăugate în supe şi ciorbe.

j) Se interzice folosirea alimentelor din categoria proteinelor animale (carne, peşte, ouă) în stare crudă, de exemplu, a cremelor cu ouă şi frişcă nepreparate termic şi a maionezelor.

4. Alimentaţia copilului preşcolar trebuie să respecte următoarele reguli:

a) Alimentaţia trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, aşa cum sunt descrise în anexa nr. 4 la ordin.

b) În grădiniţe trebuie să existe un orar de mese fix.

c) Pentru asigurarea raţiei zilnice de nutrienţi, mesele principale vor fi completate cu gustări formate din cereale cu lapte, sandvişuri, fructe, sucuri de fructe, iaurt simplu sau iaurt cu fructe, brânză.

d) Masa trebuie să se încheie când copilul s-a săturat, devine neliniştit sau nu mai manifestă interes.

e) Principiul variaţiei: alimentaţia trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, menţionate în anexa nr. 4 la ordin, pentru asigurarea raţiei zilnice de nutrienţi.

f) Trebuie asigurată o hidratare corespunzătoare vârstei copiilor, adolescenţilor şi adulţilor, conform necesarului de apă recomandat la anexa nr. 3C la ordin.

5. Alimentaţia copilului şcolar trebuie să respecte cu precădere următoarele reguli:

a) să asigure un necesar de calorii, macronutrienţi şi micronutrienţi conform vârstei şi ritmului de creştere;

b) să asigure un aport corespunzător de proteine/zi, prin consumul de carne, ouă, produse lactate, dar şi din surse vegetale incluzând fasolea, lintea, produse din soia;

c) să asigure un aport de fier conform recomandărilor din anexa nr. 3B - Necesarul zilnic de vitamine şi elemente minerale, pentru copii si adolescenţi - prin consumul de carne de vacă, pasăre şi porc, legume - inclusiv fasole şi alune, cerealele integrale sau fortifiate, vegetale cu frunze verzi;

Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

EPA + DHA (mg)*		250	250	250	250	250	250
AGT*		CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
Proteine	Necesar mediu g/zi	37	58	70	101	124	90
	Variaţii posibile în funcţie de nivelul caloric Se recomandă ca minimum 35% din proteine să fie de origine animală.	45-66	57-83	79-113	99-141	72-102	79-113
Proteine (%)		12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20

* Conform Autorităţii Europene pentru Siguranţa Alimentară, 2019

** Conform IOM-Institute of Medicine - https://nap.nationAALcademies.org/catalog/10490/dietary-reference-intakes-for-energy-carbohydrate-fiber-fat-fatty-acids-cholesterol-protein-and-amino-acids.

AGS = acizi graşi saturaţi

CMPP = cât mai puţin posibil

AAL = acid alfalinolenic

AL = acid linolenic

AGT = acizi graşi trans

EPA = acid eicosapentaenoic;

DHA = acid docosahexaenoic.

ANEXA Nr. 3B

Necesarul zilnic de vitamine şi elemente minerale pentru copii şi adolescenţi

a) Vitamine*

* Conform Autorităţii Europene pentru Siguranţa Alimentară, 2019

Grupa de vârstă	B1 Tiamină	B2 Riboflavină	B3 Niacină	B4 Colină	B5 Acid Pantotenic - mg -	B6 Piridoxină - µg -	B7 Biotină	B9 Acid folic	B12 Cobalamină	C	A	D	D	K
	(mg/MJ) (a)	(mg/zi)	(mg/MJ) (a)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(UI/zi) (b)	(µg/zi)

indaco Tipărit de - la 22.10.2025.
Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

Copii														
3-6 ani	0,1	0,7	1,6	170	4	0,7	25	140	2,5	30	300	15	600	20
7-10 ani	0,1	1	1,6	250	4	1	25	200	3,5	45	400	15	600	30
Băieţi														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	35	330	4	100	750	15	600	65
> 18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	40	330	4	110	750	15	600	70
Fete														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	35	330	4	90	650	15	600	65
> 18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	40	330	4	95	650	15	600	70

1 µg - micrograme;

UI - unităţi internaţionale;

1 µg = 40 UI;

1 MJ = 238,83 kcal.

b) Elemente minerale*

* Conform Autorităţii Europene pentru Siguranţa Alimentară, 2019

Grupa de vârstă	Calciu	Fosfor	Magneziu	Fier	Zinc	Iod	Potasiu	Mangan	Molibden	Seleniu	Cupru	Sodiu	Clor	Fluor
	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(mg/zi)	(mg/zi)	(µg/zi)	(µg/zi)	(mg/zi)	(g/zi)	(g/zi)	(mg/zi)
Copii														
3-6 ani	800	440	230	7	5,5	90	1.100	1	20	20	1	1,3	2	1
7-10 ani	800	440	300	11	7,4	90	1.800	1,5	30	35	1,1	1,7	2,6	1,5
Băieţi														
11-14 ani	1.150	640	300	11	10,7	120	2.700	2	45	55	1,3	2	3,1	2,2
15-17 ani	1.150	640	300	11	14,2	130	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	3,2
18-24 ani	1.000	550	350	11	9,4	150	3.500	3	65	70	1,6	2	3,1	3,4
Fete														

indaco Tipărit de - la 22.10.2025.
Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

11-14 ani	1.150	640	300	13	10,7	120	2.700	2	45	55	1,1	2	3,1	2,3
15-17 ani	1.150	640	300	13	11,9	130	3.500	3	65	70	1,1	2	3,1	2,8
18-24 ani	1.000	550	300	16	7,5	150	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	2,9

ANEXA Nr. 3C

Necesarul zilnic de apă la copii şi adolescenţi

Vârstă	Copii, adolescenţi şi adulţi	Necesarul zilnic de apă (ml/zi)
3-8 ani	Băieţi şi fete	1.600
9-13 ani	Băieţi	2.100
	Fete	1.900
14-18 ani	Băieţi	2.500
	Fete	2.000

Apă = apă potabilă, apă din umiditatea alimentelor, în condiţii moderate de activitate fizică la temperaturi de mediu moderate.

ANEXA Nr. 4

DEFINIREA
porţiilor pe grupe alimentare şi necesarul zilnic estimativ al numărului de porţii pentru alcătuirea meniului la copii şi adolescenţi

Definirea porţiilor pe grupe alimentare

Grupa alimentară	Mărimea porţiei	Kcal şi macronutrienţi/porţie
Legume	Legume cu frunze verzi crude = 100 g Legume crude = 100 g Legume fierte/congelate/conservate = 80 g Pastă de tomate = 30 g Bulion/Suc de roşii = 100 g	Aproximativ 25 kcal, 5 g CH, 2 g P, 0 g L Legumele prezintă variaţii mari în conţinutul caloric/100 g.
Fructe	Fructe proaspete = 100-120 g Fructe gătite/congelate/conservate (fără zahăr adăugat) =	Aproximativ 60 kcal, 15 g CH, 0 g P, 0 g L

indaco Tipărit de - la 22.10.2025.
Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

	100-120 g Fructe uscate/confiate, deshidratate = 20 g Suc de fructe proaspăt (fără zahăr adăugat) = 150 ml	
Produse din cereale şi amidonoase	Pâine (1 felie medie) = 30 g 1/2 lipie sau tortilla = 30 g Biscuiţi fără cremă = 20 g 3 rondele de orez = 20 g Cereale uscate/nefierte (paste făinoase, mălai, orez, gris, cuşcuş, quinoa, mei, hrişcă, amarant, fulgi de ovăz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrişcă, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secară, fulgi de amarant) = 20 g Cereale fierte (paste făinoase, orez, quinoa, mei, hrişcă, amarant, cuşcuş) = 70 g Mămăligă = 100 g Popcorn simplu = 20 g Făină = 20 g Brioşe/Chec/Clătite simple = 30 g Cartofi albi/Dulci fierţi/Copţi = 80 g	Aproximativ 80 kcal, 15 g CH, 0-3 g P, 1-2 g L
Lapte, brânzeturi, iaurt/chefir/sana/lapte bătut şi alternative vegetale	Lapte = 125 ml Brânzeturi slabe = 40 g Brânzeturi semigrase = 30 g Brânzeturi grase = 20 g Iaurt = 125 g Băutură vegetală îmbogăţită cu calciu = 125 ml Iaurt vegetal îmbogăţit cu calciu = 125 ml	Aproximativ 50-80 kcla, 6 g CH, 4 g P, 0-4 g L + 150 mg Ca
Alimente proteice: carne, peşte, ouă, leguminoase uscate şi fructe oleaginoase	Carne (albă/roşie - negătită) = 40 g carne procesată = 40 g Peşte şi fructe de mare (negătite) = 40 g Ouă = 55 g (1 buc. sau 3 albuşuri) Organe (ficat, pipote etc.) (negătite) = 40 g Tofu/Soia = 70 g	Aproximativ 45-100 kcal, 0 g CH, 6-9 g P, 0-8 g L
	Leguminoase uscate (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) = 30 g Leguminoase uscate gătite (fasole, linte, mazăre galbenă,	100-125 kcal, 15-20 g CH, 5-7 g P, 0-7 g L

Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.

	năut) = 70 g	
	Fructe oleaginoase (nuci, migdale, caju, seminţe de floarea-soarelui, seminţe de dovleac, seminţe de chia) = 30 g	140-190 kcal, 5-7 g CH, 5-7 g P, 12-15 g L
Grupa alimentară	Mărimea porţiei	Kcal şi macronutrienţi/porţie
Grăsimi	Unt vegetal (migdale, caju, arahide) = 10 g Cacao pudră = 10 g Fulgi de cocos = 10 g Avocado = 30 g Măsline (fără sâmburi) = 30 g Ulei vegetal (măsline, rapiţă, floarea-soarelui) = 5 g Smântână = 30 g Unt = 10 g	Aproximativ 45-60 kcal, 0-3 g CH, 0-2 g P, 5g L

CH = carbohidraţi

P = proteine

L = lipide (grăsimi)

Necesarul zilnic estimativ al numărului de porţii pentru alcătuirea meniului la copii şi adolescenţi

Grupa alimentară	4-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani
Legume	2	2,5-3	4	4
Fructe	2	2,5-3	2,5-3	3
Produse cerealiere şi amidonoase	7	9	12-13	14-15
Lapte/laurt/Chefir/Sana/Lapte bătut şi alternative vegetale, brânzeturi	3,5	3,5	4	4
Alimente proteice: carne, peşte, ouă, leguminoase uscate şi fructe oleaginoase	1,5 în proporţie echilibrată între diferitele surse	2 în proporţie echilibrată între diferitele surse	3 în proporţie echilibrată între diferitele surse	4 în proporţie echilibrată între diferitele surse
Grăsimi	3-4	4-5	6-7	7-8

Document Lege5 - Copyright © 2025 Indaco Systems.