

ACTE ALE ORGANELOR DE SPECIALITATE ALE ADMINISTRAȚIEI PUBLICE CENTRALE

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

ORDIN

**privind modificarea și completarea Ordinului ministrului sănătății nr. 541/2025
pentru 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**

Văzând Referatul de aprobare al Direcției generale asistență medicală și sănătate publică din cadrul Ministerului Sănătății nr. 1.582R din 18.11.2025,

având în vedere prevederile art. 9 lit. a) din Legea nr. 123/2008 pentru o alimentație sănătoasă în unitățile de învățământ preuniversitar,

în temeiul art. 7 alin. (4) din Hotărârea Guvernului nr. 144/2010 privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, cu modificările și completările ulterioare,

ministrul sănătății emite următorul ordin:

Art. I. — Ordinul ministrului sănătății nr. 541/2025 pentru 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, publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 179 din 28 februarie 2025, se modifică și se completează după cum urmează:

1. Articolul 6 se modifică și va avea următorul cuprins:

„Art. 6. — Operatorii economici care prepară, distribuie și/sau comercializează alimente în incinta unităților de învățământ preuniversitar trebuie să facă dovada compoziției alimentelor prin respectarea legislației în vigoare privind etichetarea și informarea corectă a consumatorilor.”

2. După articolul 7 se introduce un nou articol, articolul 71, cu următorul cuprins:

„Art. 71. — Nerespectarea prevederilor prezentului ordin se constată și se sancționează contravențional de către personalul de specialitate împuternicit, cu atribuții în domeniul inspecției sanitare de stat, din cadrul direcțiilor de sănătate publică județene și a municipiului București, precum și din cadrul Inspecției Sanitare de Stat din cadrul Ministerului Sănătății.”

3. În anexa nr. 1 la paragraful „Tabelul de alegeri alimentare”, partea introductivă se modifică și va avea următorul cuprins:

„Tabel de alegeri alimentare”

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

«A se servi cel mai des»:

— alimentele din această categorie sunt cele mai sănătoase opțiuni cu adaos minim de grăsimi, zahăr sau sare și surse bogate de nutrienți esențiali dezvoltării optime;

— alimentele din această categorie sunt recomandate a fi servite cel mai des, la toate mesele și gustările, în cantități adecvate în funcție de vârstă.

«A se servi ocazional»:

— alimentele din această categorie conțin cantități mai mari de grăsimi, zahăr sau sare adăugate și/sau cantități reduse de nutrienți esențiali;

— nu este permisă servirea mai mult de șapte porții de alimente pe săptămână calculate cumulativ din toate listele, din această categorie.

«Nerecomandat a se servi»:

— alimentele din această categorie conțin cantități foarte mari de grăsimi, zahăr sau sare adăugate și/sau cantități reduse de nutrienți esențiali.

Există, de asemenea, un tabel dedicat «Alte ingrediente alimentare», care nu se încadrează în niciunul dintre grupurile de alimente menționate mai sus, și un ultim tabel «Nerecomandat a se servi», care conține alimente cu un risc de sufocare, care nu pot fi servite din considerente de siguranță sau din cauza unei valori nutriționale foarte scăzute.”

4. În anexa nr. 2, după punctul 2 se introduce un nou punct, punctul 21 „Principii și reguli în alimentația copilului antepreșcolar”, cu următorul cuprins:

„21. Principii și reguli în alimentația copilului antepreșcolar

a) În primele luni de viață, laptele uman este considerat alimentul ideal pentru hrănirea sugarului; în cazul în care alăptarea nu este posibilă, alternativa o reprezintă formulele de început care trebuie să respecte prevederile Regulamentului delegat (UE) 2016/127, actualizat, în ceea ce privește cerințele specifice privind compoziția și informarea pentru formulele de început.

b) Formulele de continuare care trebuie să respecte prevederile Regulamentului delegat (UE) 2016/127, actualizat, în ceea ce privește cerințele specifice privind compoziția și informarea pentru formulele de continuare, constituie un aliment destinat să fie utilizat de sugari atunci când se introduce o alimentație complementară corespunzătoare și care constituie principalul element lichid din alimentația diversificată progresiv a acestor sugari.

c) Alimentația copilului în vârstă de 1-3 ani trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază și subgrupele alimentare, așa cum sunt descrise în anexa nr. 4 la ordin. La această vârstă copilul dobândește obiceiuri sănătoase privind alimentația și se formează anumite preferințe gustative.

d) La mesele principale se recomandă alimente din cel puțin patru grupe de bază, iar la gustări, din cel puțin 2-3 grupe, astfel încât alimentația să fie cât mai diversificată și variată.

e) Să se asigure o proporție adecvată între grupele și subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte și produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi și adaos de zahăr.

f) Să se evite alimentele dulci, cu zahăr adăugat, băuturile gazoase, acidulate, energizante, alimente de tip fast-food, mâncărurile prăjite, sărate, conform Listei de alimente nerecomandate și Tabelului de alegeri alimentare din anexa nr. 1 la ordin.

g) Pentru evitarea riscului de aspirație, alimentele de tipul nucilor, semințelor, stafidelor, fructelor cu sâmburi trebuie prelucrate, mărunțite, măcinate, pasate.

h) Să se asigure o hidratare corespunzătoare vârstei preșcolarilor, conform necesarului de apă recomandat în anexa nr. 3 C la ordin.

i) La sugarul până la 6 luni alimentația este exclusiv lactată, prin alăptare la sân, conform OMS și UNICEF. În absența posibilității de alăptare se vor utiliza formulele de lapte reglementate de legislația europeană. Nu este necesară suplimentarea cu apă sau lichide. Se recomandă suplimentarea cu vitamina D, conform ghidurilor naționale. Diversificarea alimentației se introduce progresiv, la 6 luni, conform recomandărilor ESPGHAN și OMS. Alimentele de diversificare vor fi introduse treptat, în funcție de vârstă, ca de exemplu:

— din luna a 5-a: piure de fructe, piure de legume, supă de legume, cereale fără gluten;

— din luna a 6-a: carne mărunțită de pasăre/vită 20-30 g/zi, brânză de vacă, gălbenuș de ou;

— din luna a 7-a: cereale cu gluten;

— din lunile 7-8: ficat de pasăre alternativ cu gălbenuș de ou și carne albă, iaurt simplu;

— din luna a 8-a: smântână, mămăligă;

— după 10 luni: pește alb, perișoare de carne.

Pentru sugarii cu risc crescut de alergii poate fi justificată începerea alimentației complementare, începând de la 4 luni, cu introducerea graduală și atent supravegheată a alimentelor potențial alergene, precum ouă și arahide.”

5. În anexa nr. 2 punctul 3, literele b) și f) se modifică și vor avea următorul cuprins:

„b) Pentru aprecierea cantității și calității alimentelor consumate în medie pe zi de un copil se va realiza un calcul pe baza foilor de alimente scoase din magazie zilnic, a etichetelor nutriționale sau pe baza meniurilor servite pe o perioadă de 10 zile lucrătoare (în două săptămâni consecutive), completate de rețetarul aferent în lunile februarie, mai și octombrie. Pe baza informațiilor cumulate pe cele 10 zile se va calcula rația medie pe copil.

f) Medicul și asistentul medical din cabinetul medical din unitățile de învățământ cu bloc alimentar propriu efectuează anchetele alimentare și participă la întocmirea meniurilor în conformitate cu atribuțiile prevăzute la pct. 4 lit. b) și c) din anexa nr. 1 și la pct. 4 lit. a) și b) din anexa nr. 2 la Metodologia privind asigurarea asistenței medicale a antepreșcolarilor, preșcolarilor, elevilor din unitățile de învățământ preuniversitar și studenților din instituțiile de învățământ superior pentru menținerea stării de sănătate a colectivităților și pentru promovarea unui stil de viață sănătos, aprobată prin Ordinul ministrului sănătății și al ministrului educației nr. 2.508/4.493/2023. Pentru unitățile de învățământ fără bloc alimentar propriu, firma de catering stabilește meniul săptămânal, în colaborare cu conducerea unităților de învățământ, și efectuează ancheta alimentară în conformitate cu prevederile art. 34 alin. (4) din Normele de igienă privind unitățile pentru ocrotirea, educarea, instruirea, odihna și recreerea copiilor și tinerilor, aprobate prin Ordinul ministrului sănătății nr. 1.456/2020, cu modificările ulterioare.”

6. În anexa nr. 2 punctul 3, după litera f) se introduce o nouă literă, lit. f¹), cu următorul cuprins:

„f¹) În baza unei forme legale de colaborare cu unitatea de învățământ sau cu unitatea administrativ-teritorială, pot participa la efectuarea anchetei alimentare și la întocmirea meniurilor săptămânale și dieteticieni autorizați, medici igienişti, medici de specialitate diabet, nutriție și boli metabolice.”

7. În anexa nr. 2 punctul 4, literele a) și e) se modifică și vor avea următorul cuprins:

„a) Alimentația trebuie să cuprindă o varietate largă de alimente din grupele de bază, așa cum sunt descrise în anexa nr. 4 la ordin, ceea ce înseamnă consumul de alimente din toate grupele și subgrupele alimentare pe parcursul unei zile.

e) Trebuie asigurată o proporționalitate între grupele și subgrupele alimentare, adică un aport mai mare de fructe, legume, cereale integrale, lapte și produse lactate, comparativ cu alimentele cu un conținut crescut de grăsimi și adaos de zahăr.”

8. În anexa nr. 2 punctul 4, după litera e) se introduce o nouă literă, lit. e¹), cu următorul cuprins:

„e¹) Se va evita consumul de alimente cu conținut mare de grăsimi saturate, precum unt, untură, carne grasă, și/sau zahăr adăugat.”

9. Anexa nr. 3 se modifică și se înlocuiește cu anexa nr. 1 la prezentul ordin.

10. Anexa nr. 4 se modifică și se înlocuiește cu anexa nr. 2 la prezentul ordin.

Art. II. — Anexele nr. 1 și 2 fac parte integrantă din prezentul ordin.

Art. III. — Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Ministrul sănătății,
Alexandru-Florin Rogobete

ANEXA Nr. 1
(Anexa nr. 3 la Ordinul nr. 541/2025)

NECESARUL ZILNIC
de calorii și macronutrienți, vitamine și elemente minerale,
necesarul zilnic de apă pentru copii și adolescenți

Anexa nr. 3A. Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți

		Copii				Adolescenți			
		Băieți		Fete					
		7-11 luni	1-3 ani	4-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani	11-14 ani	15-17 ani
Energie (kcal)*	Necesar mediu	549-673	1.050	1.469	1.846	2.543	3.177	2.305	2.532
	Variații posibile în funcție de caracteristicile grupului		900-1.200	1.290-1.660	1.619-2.066	2.262-2.830	2.826-3.535	2.047-2.560	2.252-2.818
Carbohidrați (g)*	Necesar mediu	Fără recomandări	120	165-220	208-277	286-381	357-477	259-346	285-380
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric		79-171	145-249	182-310	254-425	318-530	230-384	253-423
Carbohidrați (%)*			50	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Fibre (g)**			19	25	25-31	31-38	38	26	26
Lipide (g)*	Necesar mediu	Fără recomandări	40	33-57	41-72	57-99	71-124	51-90	56-98
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric		27-50	29-65	36-80	50-110	63-137	45-100	50-110
Lipide (%)*			35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
AGS (%)*			CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
AAL (%)*			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
AL (%)*			4	4	4	4	4	4	4
EPA + DHA (mg)*			250	250	250	250	250	250	250
AGT*			CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
Proteine (g)	Necesar mediu g/kgcorp/zi	1,21-1,31	1,14-0,9	0,70	0,75	0,73	0,71	0,71	0,71
	Necesar mediu g/zi		45	51-59	65-74	89-102	111-127	81-92	89-101
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric. Se recomandă ca minimum 35% din proteine să fie de origine animală.		37-50	45-66	57-83	79-113	99-141	72-102	79-113
Proteine (%)			14-15	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16

AGS = acizi grași saturați

CMPP = cât mai puțin posibil

AAL = acid alfa-linolenic

AL = acid linoleic

AGT = acizi grași trans

EPA = acid eicosapentaenoic

DHA = acid docosahexaenoic

*) Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitățile epidemiologice și nutriționale din România, precum rata scăzută a alăptării exclusive, necesitatea suplimentării cu vitamina D, educația părinților).

**) 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>.

Anexa nr. 3B. **Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale pentru copii și adolescenți**

a) Vitamine*

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)
Copii														
7-11 luni	0,1	0,4	1,6	160	3	0,3	6	80	1,5	20	250	10	400	10
1-3 ani	0,1	0,6	1,6	140	4	0,6	20	120	1,5	20	250	15	600	12
4-6 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
Băieți														
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

μg — micrograme

UI — unități internaționale

1μg = 40 UI

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitățile epidemiologice și nutriționale din România, precum rata scăzută a alăptării exclusive, necesitatea suplimentării cu vitamina D, educația părinților).

a.1) Aport adecvat de vitamina E*

Grupa de vârstă	Alfa — tocoferol (mg/zi)
Copii	
7-11 luni	5
1-3 ani	6
4-6 ani	9
7-10 ani	9
Băieți	
11-14 ani	13
15-17 ani	13
>18 ani	13
Fete	
11-14 ani	11
15-17 ani	11
>18 ani	11

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitățile epidemiologice și nutriționale din România, precum rata scăzută a alăptării exclusive, necesitatea suplimentării cu vitamina D, educația părinților).

b) Elemente minerale*

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														
7-11 luni	280	160	80	11	2,9	70	750	0,02-0,5	10	15	0,4	0,2	0,3	0,4
1-3 ani	450	250	170	7	4,3	90	800	0,5	15	15	0,7	1,1	1,7	0,6
4-6 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
Băieți														
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

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitățile epidemiologice și nutriționale din România, precum rata scăzută a alăptării exclusive, necesitatea suplimentării cu vitamina D, educația părinților).

Anexa nr. 3C. **Necesarul zilnic de apă la copii și adolescenți***

Vârstă	Copii, adolescenți și adulți	Necesarul zilnic de apă (ml/zi)
0-1 ani	Băieți și fete	800-1.000
1-2 ani	Băieți și fete	1.100-1.200
2-3 ani	Băieți și fete	1.300
3-8 ani	Băieți și fete	1.600
9-13 ani	Băieți	2.100
	Fete	1.900
14-18 ani	Băieți	2.500
	Fete	2.000

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

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară, <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitățile epidemiologice și nutriționale din România, precum rata scăzută a alăptării exclusive, necesitatea suplimentării cu vitamina D, educația părinților).

ANEXA Nr. 2
(Anexa nr. 4 la Ordinul nr. 541/2025)

DEFINIREA
porțiilor pe grupe alimentare și necesarul zilnic estimativ al numărului de porții
pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți

Grupa alimentară	Mărimea porției	Kcal și macronutrienți/porție
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 roșii = 100 g	Aproximativ 25 kcal, 5 g CH, 2 g P, 0 g L Legumele prezintă variații mari în conținutul caloric/100 g.
Fructe	Fructe proaspete = 100-120 g Fructe gătite/congelate/conservate (fără zahăr adăugat) = 100-120 g Fructe uscate/confiate, deshidratate = 20 g Suc de fructe proaspăt (fără zahăr adăugat) = 150 ml	Aproximativ 60 kcal, 15 g CH, 0 g P, 0 g L

Grupa alimentară	Mărimea porției	Kcal și macronutrienți/porție
Produse din cereale și amidonoase	Pâine (1 felie medie) = 30 g 1/2 lipie sau tortilla = 30 g Biscuiți fără cremă = 20 g 3 rondele de orez = 20 g Cereale uscate/nefierte (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, quinoa, mei, hrișcă, amarant, fulgi de ovăz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrișcă, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secară, fulgi de amarant) = 20 g Cereale fierte (paste făinoase, orez, quinoa, mei, hrișcă, amarant, cușcuș) = 70 g Mămăligă = 100 g Popcorn simplu = 20 g Făină = 20 g Brioșe/Chec/Clătite simple = 30 g Cartofi albi/dulci fierți/copti = 80 g	Aproximativ 80 kcal, 15 g CH, 0-3 g P, 1-2 g L
Lapte, brânzeturi, iaurt/chefir/sana/lapte bătut și alternative vegetale	Lapte = 125 ml Brânzeturi slabe = 40 g Brânzeturi semigrase = 30 g Brânzeturi grase = 20 g Iaurt = 125 g Băutură vegetală îmbogățită cu calciu = 125 ml Iaurt vegetal îmbogățit cu calciu = 125 ml	Aproximativ 50-80 kcal, 6 g CH, 4 g P, 0-4 g L + 150 mg Ca
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	Carne (albă/roșie — după preparare) = 40 g Carne procesată = 40 g Pește și fructe de mare (negătite) = 40 g Ouă = 55 g (1 buc. sau 3 albușuri) 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 gătit (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) = 70 g	100-125 kcal, 15-20 g CH, 5-7 g P, 0-7 g L
	Fructe oleaginoase (nuci, migdale, caju, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac, semințe de chia) = 30 g	140-190 kcal, 5-7 g CH, 5-7 g P, 12-15 g L
Grăsimi	Unt vegetal (migdale, caju, arahide) = 10 g Cacao pudră = 10 g Fulgi de cocos = 10 g Avocado = 30 g Măslina (fără sămburi) = 30 g Ulei vegetal (măslina, rapiță, floarea-soarelui) = 5 g Smântână = 30 g Unt = 10 g	Aproximativ 45-60 kcal, 0-3 g CH, 0-2 g P, 5 g L

CH = carbohidrați

P = proteine

L = lipide (grăsimi)

**Necesarul zilnic estimativ al numărului de porții
pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți**

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