



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate  
Publică

Șef CSP Hîncești

CEBOTARI Oleg /



Data

04 12

2024

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL



Cuzor Doina

Data

05 12

2024

**Meniul- Model  
pentru 10 zile a serviciului  
pentru alimentația cu dejun a elevilor din clasele primare 7-10 ani, în  
perioada iarna-primavara pentru anul 2025,  
din cadrul instituțiilor de educație primară, gimnazială și liceală din  
raionul Cimișlia**

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
<b>1.</b>	<b>Terci din orez pe lapte cu caise confiate</b>	<b>1/200</b>			<b>8,72</b>	<b>6,60</b>	<b>40,16</b>	<b>281,97</b>
	Crupe de orez		0,035	0,035	2,53	0,69	21,83	126,47
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Caise confiate		0,005	0,005	0,17	0,27	8,30	35,90
	Lapte		0,090	0,090	6,00	4,00	10,00	104,00
<b>3.</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/20/10</b>			<b>1,70</b>	<b>8,44</b>	<b>9,73</b>	<b>131,40</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,1	78,00
<b>4.</b>	<b>Biscuiți de lapte</b>	<b>1/40</b>	0,040	0,040	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,30</b>	<b>125,60</b>
<b>5.</b>	<b>Ceai cu zahar si lămâie</b>	<b>1/200</b>			<b>0,004</b>	<b>0,01</b>	<b>5,27</b>	<b>21,33</b>
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamai		0,006	0,005	0,004	0,01	0,32	1,04
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>10,42</b>	<b>15,05</b>	<b>55,16</b>	<b>560,30</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>					<b>10,42</b>	<b>15,05</b>	<b>55,16</b>	<b>560,30</b>

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Roșii/castraveți murați</b>	<b>1/50</b>			<b>0.52</b>	<b>0.04</b>	<b>2.80</b>	<b>16.40</b>
	Roșii/Castraveti murati feliați		0.050	0.040	0.52	0.04	2.80	16.40
2.	<b>Parjoala de pui</b>	<b>1/80</b>			<b>17.25</b>	<b>10.64</b>	<b>15.78</b>	<b>157.68</b>
	Pupla de pui dezosată		0.070	0.070	14.78	6.25	4.26	84.55
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0.003	0.003	1.13	0.87	0.09	12.44
	Ceapa		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Pesmeti din pâine		0.010	0.010	0.90	0.30	4.80	25.80
	Lapte 2,5%		0.010	0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003		3.00		27.00
3.	<b>Piureu din cartofi</b>	<b>1/150</b>			<b>2.16</b>	<b>3.11</b>	<b>20.52</b>	<b>113.40</b>
	Cartofi		0.180	0.150	2.16	0.11	20.5	86.40
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Unt fara grasimi vegetale		0.003	0.003		3.00		27.00
4.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/50</b>		<b>0.050</b>	<b>4.05</b>	<b>0.60</b>	<b>24.0</b>	<b>133.50</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.0	133.50
5.	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>			<b>0.32</b>	<b>0</b>	<b>10.8</b>	<b>46.84</b>
	Fructe proaspete		0.050	0.045	0.32		5.85	26.55
	Zahăr		0.005				4.95	20.29
<b>Gustare</b>								
1.	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>	<b>0.100</b>	<b>0.100</b>	<b>1.4</b>	<b>0.42</b>	<b>30.82</b>	<b>124.6</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>25.70</b>	<b>14.81</b>	<b>104.72</b>	<b>592.42</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>					<b>25.70</b>	<b>14.81</b>	<b>104.72</b>	<b>592.42</b>

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Brânză cu smântână tratată termic</b>	<b>1/50</b>			<b>0.46</b>	<b>0.08</b>	<b>4.12</b>	<b>5.28</b>
	Brânză de vaci		0.040	0.040	0.39	0.07	1.05	3.94
	Smântână		0.010	0.010	0.07	0.01	3.07	1.34
2.	<b>Pește copt în sos de legume sotate</b>	<b>1/70</b>			<b>15.21</b>	<b>4.58</b>	<b>24.33</b>	<b>130.59</b>
	Pește congelat		0.060	0.060	13.77	1.38		63.99
	Făină de grâu		0.005	0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Ulei de floare soarelui rafinat		0.003			3.00		27.00
	Morcov		0.020	0.020	0.31	0.02	1.68	9.84
	Pasta de tomate		0.001	0.001	0.20	0.08	0.60	3.80
	Sare iodată		0.001					
	Ceapă		0.020	0.020	0.43	0.05	18.40	8.06
3.	<b>Mamaliguță</b>	<b>1/150</b>			<b>2.04</b>	<b>4.90</b>	<b>13.47</b>	<b>104.00</b>
	Crupe de porumb		0.040	0.040	2.00	0.80	13.4	65.00
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0.002	0.002	0.04	4.10	0.1	39.00
4.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30</b>			<b>2.43</b>	<b>0.36</b>	<b>14.4</b>	<b>125.6</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	2.43	0.36	14.4	125.6
5.	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>1/200</b>			<b>0.32</b>	<b>0</b>	<b>10.8</b>	<b>108.24</b>
	Fructe uscate		0.015	0.015	0.32		5.85	87.95
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>17.71</b>	<b>9.56</b>	<b>41.92</b>	<b>473.71</b>
		Gustare						
1.	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>	<b>0.100</b>	0.100	<b>0.53</b>	<b>0</b>	<b>14.92</b>	<b>62.04</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>					<b>18.24</b>	<b>9.56</b>	<b>56.84</b>	<b>535.75</b>

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Paste bologneze</b>	<b>1/200</b>			<b>4.42</b>	<b>11.30</b>	<b>20.01</b>	<b>195.48</b>
	Paste făinoase		0.055	0.055	2.38	0.20	13.27	70.69
	Pulpa de pui dezosată tocată		0.030	0.030	2.00	7.00	1.72	65.50
	Morcov		0.010	0.002	0.04	4.10	0.07	39.00
	Paste de tomate		0.002	0.002				
	Sare iodată		0.002	0.002			4.95	20.29
2.	<b>Tartina cu unt si cascaval</b>	<b>1/30/5/15</b>			<b>6.48</b>	<b>8.89</b>	<b>14.47</b>	<b>172.27</b>
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	0.030	2.70	0.90	14.40	77
	Brânză tare 45%		0.015	0.015	3.74	3.89		56
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.04	4.10	0.07	39
3.	<b>Ceai cu zahar si lămâie</b>	<b>1/200</b>			<b>0.004</b>	<b>0.01</b>	<b>5.27</b>	<b>21.33</b>
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Lamai		0.006	0.005	0.004	0.01	0.32	1.04
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>10.90</b>	<b>20.19</b>	<b>34.48</b>	<b>367.75</b>
		Gustare						
1.	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>	<b>0.100</b>	0.100	<b>0.53</b>		<b>14.92</b>	<b>62.04</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>					<b>11.43</b>	<b>20.19</b>	<b>49.40</b>	<b>429.79</b>

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
<b>1.</b>	<b>Fileu de pui julien în sos alb</b>	<b>1/60</b>			<b>20.88</b>	<b>15.73</b>	<b>10.60</b>	<b>245.31</b>
	Fileu de pui		0.070	0.070	15.75	1.26	0.63	71.82
	Smântână		0.004	0.004	1.13	0.87	0.09	12.44
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Ceapă		0.015	0.015	3.00	10.50	2.58	98.25
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.010	1.00	0.10	7.30	35.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003		3.00		27.00
<b>2.</b>	<b>Terci din hrișcă</b>	<b>1/150</b>			<b>2.63</b>	<b>4.23</b>	<b>24.69</b>	<b>191.30</b>
	Crupe de hrișcă		0.040	0.040	2.59	0.13	24.62	152.30
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0.003	0.003	0.04	4.10	0.07	39.00
	Sare iodată		0.001	0.001				
<b>3.</b>	<b>Salata vitamina</b>	<b>1/50</b>			<b>0.85</b>	<b>1.02</b>	<b>14.45</b>	<b>34.8</b>
	Morcov proaspat		0.030	0.030	0.29		2	8.55
	Conopidă		0.015	0.015	0.48	0.02	12	6
	Ardei proaspeti		0.005	0.005	0.08		0.45	2.25
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.001		1		18
<b>4.</b>	<b>Pâine porționată</b>	<b>1/30</b>			<b>1.62</b>	<b>0.24</b>	<b>9.60</b>	<b>53.40</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	1.62	0.24	9.6	53.40
<b>5.</b>	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>			<b>0.32</b>	<b>0</b>	<b>10.8</b>	<b>46.84</b>
	Fructe proaspete		0.050	0.045	0.32		5.85	26.55
	Zahăr		0.005				4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>25.45</b>	<b>20.20</b>	<b>55.69</b>	<b>536.85</b>
		Gustare						
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>					<b>26.30</b>	<b>21.22</b>	<b>70.14</b>	<b>571.65</b>

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
<b>1.</b>	<b>Terci din orz mășcat pe lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>7.82</b>	<b>8.25</b>	<b>22.00</b>	<b>204.13</b>
	Lapte 2,5 %		0.100	0.100	6	4	10	104
	Crupe de orz mășcat		0.025	0.025	1.78	0.15	9.95	53.01
	Zahăr		0.002	0.002			1.98	8.12
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0.003	0.003	0.04	4.1	0.07	39
<b>2.</b>	<b>Tartina cu unt și cascaval</b>	<b>1/30/5/10</b>			<b>7.73</b>	<b>10.18</b>	<b>14.47</b>	<b>190.90</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	2.7	0.9	14.4	77.4
	Brânză tare 45%		0.010	0.015	4.99	5.18		74.5
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0.005	0.005	0.04	4.1	0.07	39
<b>3.</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>1/50</b>			<b>6.79</b>	<b>5.22</b>	<b>0.52</b>	<b>74.65</b>
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0.060	0.050	6.79	5.22	0.52	74.65
<b>3.</b>	<b>Ceai</b>	<b>1/200</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.97</b>	<b>12.17</b>
	Ceai infuzie		0.001	0.001				
	Zahăr		0.003	0.003			2.97	12.17
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>22.34</b>	<b>23.65</b>	<b>39.96</b>	<b>481.85</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>					<b>22.34</b>	<b>23.65</b>	<b>39.96</b>	<b>481.85</b>

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Parjoala de pui</b>	<b>1/80</b>			<b>17.25</b>	<b>10.64</b>	<b>15.78</b>	<b>157.68</b>
	Pupla de pui dezosată		0.070	0.070	14.78	6.25	4.26	84.55
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0.003	0.003	1.13	0.87	0.09	12.44
	Ceapa		0.010	0.008	0.14	0.02	6.13	2.69
	Pesmeti din pâine		0.010	0.010	0.90	0.30	4.80	25.80
	Lapte 2,5%		0.010	0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
	Sare iodată		0.002	0.002				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003		3.00		27.00
2.	<b>Paste fierte cu sos roșu</b>	<b>1/150</b>			<b>5.49</b>	<b>2.76</b>	<b>49.86</b>	<b>207.18</b>
	Paste fainoase		0.055	0.055	5.00	0.65	37.00	180.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.001				
	<b>Sos roșu</b>							
	Ceapă uscată		0.020	0.016	0.29	0.03	12.26	5.38
	Pasta de tomate		0.001	0.001				
	Sare iodată		0.002	0.002				
	Făina de grau		0.002	0.002				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.001				
3.	<b>Salată din mazare conservată</b>	<b>1/50</b>						
	Mazare verde conservată		0.030	0.030				
	Ceapă uscată		0.020	0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.001		2.00		18.00
3.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/20</b>			<b>1.62</b>	<b>0.24</b>	<b>9.6</b>	<b>53.4</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	0.020	1.62	0.24	9.6	53.4
5.	<b>Compot de fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>			<b>0.32</b>	<b>0</b>	<b>10.8</b>	<b>46.84</b>
	Mere proaspete		0.050	0.045	0.32		5.85	26.55
	Zahăr		0.005				4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>24.68</b>	<b>13.64</b>	<b>86.04</b>	<b>465.10</b>
		Gustare						
1.	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>	<b>0.100</b>	<b>0.100</b>	<b>0.53</b>	<b>0</b>	<b>14.92</b>	<b>62.04</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>					<b>25.21</b>	<b>13.64</b>	<b>100.96</b>	<b>527.14</b>



ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>								
<b>2.</b>	<b>Pește copt în sos de legume sotate</b>	<b>1/70</b>			<b>15.21</b>	<b>4.58</b>	<b>24.33</b>	<b>130.59</b>
	Pește congelat		0.060	0.060	13.77	1.38		63.99
	Făină de grâu		0.005	0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Ulei de floare soarelui rafinat		0.003			3.00		27.00
	Morcov		0.020	0.020	0.31	0.02	1.68	9.84
	Pasta de tomate		0.001	0.001	0.20	0.08	0.60	3.80
	Sare iodată		0.001					
	Ceapă		0.020	0.020	0.43	0.05	18.40	8.06
<b>3.</b>	<b>Mamaliguță</b>	<b>1/150</b>			<b>2.04</b>	<b>4.90</b>	<b>13.47</b>	<b>104.00</b>
	Crupe de porumb		0.040	0.040	2.00	0.80	13.4	65.00
	Sare iodată		0.001	0.001				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0.002	0.002	0.04	4.10	0.1	39.00
<b>4.</b>	<b>Salată țărănească</b>	<b>1/50</b>			<b>0.97</b>	<b>1.04</b>	<b>4.15</b>	<b>29.48</b>
	Varza		0.040	0.032	0.26		1.73	9.92
	Morcov		0.020	0.016	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.010	0.010	0.50	0.02	1.30	4.00
	Verdeată		0.001	0.001				
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.001	0.001		1.00	0.00	9.00
<b>5.</b>	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30</b>			<b>1.62</b>	<b>0.24</b>	<b>9.60</b>	<b>53.40</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	1.62	0.24	9.6	53.4
<b>6.</b>	<b>Compot de fructe uscate</b>	<b>1/200</b>			<b>0.32</b>	<b>0</b>	<b>10.8</b>	<b>108.24</b>
	Fructe uscate		0.015	0.015	0.32		5.85	87.95
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>20.12</b>	<b>6.66</b>	<b>62.28</b>	<b>386.71</b>
<b>Gustare</b>								
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>	<b>0.100</b>	<b>0.100</b>	<b>1.4</b>	<b>0.42</b>	<b>30.8</b>	<b>124.6</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>					<b>21.52</b>	<b>7.08</b>	<b>93.08</b>	<b>511.31</b>

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
<b>Dejun</b>								
<b>1.</b>	<b>Terci din fulgi de ovaz pe lapte cu fructe uscate</b>	<b>1/200</b>			<b>8.10</b>	<b>8.70</b>	<b>23.48</b>	<b>206.31</b>
	Fulgi de ovaz		0.025	0.025	1.5	0.6	10.05	48.75
	Unt fără grasimi vegetale		0.003	0.003	0.04	4.10	0.07	39.00
	Stafide		0.005	0.005	0.56		3.36	14.56
	Lapte 2,5%		0.110	0.110	6	4.00	10	104.00
<b>2.</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/20/10</b>			<b>1.70</b>	<b>8.44</b>	<b>9.73</b>	<b>131.40</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.020	0.020	1.62	0.24	9.6	53.40
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0.010	0.010	0.08	8.20	0.1	78.00
<b>3.</b>	<b>Biscuiți de lapte</b>	<b>1/40</b>	0.040	0.040	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.30</b>	<b>125.60</b>
<b>4.</b>	<b>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>4.70</b>	<b>3.14</b>	<b>12.99</b>	<b>100.58</b>
	Lapte		0.150	0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
	Zahăr		0.005	0.005			4.95	20.29
	Cacao		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>14.50</b>	<b>20.28</b>	<b>46.20</b>	<b>438.29</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>					<b>14.50</b>	<b>20.28</b>	<b>46.20</b>	<b>438.29</b>

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			<b>Dejun</b>					
<b>1.</b>	<b>Papricaș din mixt de carne de porc și pui</b>	<b>1/50/</b>			<b>3.54</b>	<b>18.14</b>	<b>21.72</b>	<b>185.43</b>
	Crane de purcel degresata		0.020	0.030	1.28	9.41	5.44	76.80
	Fileu de pui		0.030	0.030	1.56	5.60	2.30	65.89
	Sare iodată		0.003	0.003				
	Morcov		0.020	0.016	0.21	0.02	1.12	6.56
	Ceapă		0.020	0.016	0.29	0.03	12.26	5.38
	Rosii în suc propriu		0.020	0.020	0.20	0.08	0.60	3.80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003		3.00		27.00
<b>2.</b>	<b>Piure de mazare</b>	<b>1/200</b>			<b>13.73</b>	<b>0.60</b>	<b>31.64</b>	<b>187.46</b>
	Mazare		0.060	0.059	13.73	0.60	31.64	187.46
	Sare iodată		0.003	0.003				
<b>3.</b>	<b>Salata de iarnă</b>	<b>1/50</b>			<b>3.09</b>	<b>8</b>	<b>8.63</b>	<b>102.02</b>
	Sfecla		0.080	0.060	1.09		6.91	27.52
	Semințe de floarea soarelui		0.002	0.002	2	7	1.72	65.5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0.001	0.001		1		9
<b>4.</b>	<b>Suc în asortiment</b>	<b>1/200</b>	<b>0.200</b>		<b>0.58</b>	<b>0.2</b>	<b>1.2</b>	<b>95.2</b>
<b>5.</b>	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/30</b>			<b>1.62</b>	<b>0.24</b>	<b>9.6</b>	<b>53.4</b>
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0.030	0.030	1.62	0.24	9.6	53.4
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>22.56</b>	<b>27.18</b>	<b>72.79</b>	<b>623.51</b>
<b>Gustare</b>								
<b>1.</b>	<b>Fructe proaspete</b>	<b>1/100</b>	<b>0.100</b>	<b>0.100</b>	<b>1.4</b>	<b>0.42</b>	<b>30.8</b>	<b>124.6</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>					<b>22.56</b>	<b>27.18</b>	<b>72.79</b>	<b>623.51</b>