



<b>COORDONAT</b> Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP _____   Data <u>23</u> / <u>12</u> 2024	<b>APROB</b> Directorul companiei "PONTEM.X" SRL _____   CUZOR Doina Data <u>23</u> / <u>12</u> 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, și  
anume:**

**IP Liceul Teoretic „Mihai Eminescu” mun. Ungheni**

		Luni	Saptămâna 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Terci din orez pe lapte cu stafide</b>	1/200			<b>5.23</b>	<b>4.48</b>	<b>28.40</b>	<b>194.17</b>
	Orez, șlefuit		0.020	0.020	1.83	0.50	15.75	91.25
	Lapte 2.5%		0.100	0.100	3.30	2.20	5.50	57.20
	Zahăr		0.003	0.003	0.00	0.00	2.97	12.17
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Fructe uscate+stafide		0.003	0.003	0.09	0.14	4.15	17.95
2.	<b>Tartină cu unt</b>	1/30/10			<b>2.51</b>	<b>8.56</b>	<b>14.53</b>	<b>158.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	<b>Biscuiți la ceai</b>	1/40			<b>3.28</b>	<b>3.80</b>	<b>29.60</b>	<b>170.40</b>
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0.040	0.040	3.28	3.80	29.60	170.40
4.	<b>Ceai cu lamâie</b>	1/200			<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>5.40</b>	<b>21.74</b>
	Ceai, fitoceai		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		0.005	0.005	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		0.005	0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>11.07</b>	<b>16.85</b>	<b>77.93</b>	<b>544.41</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I</b>					<b>11.07</b>	<b>16.85</b>	<b>77.93</b>	<b>544.41</b>

Marti				Saptămâna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Pârjoală de pui</b>	1/75			15.24	8.38	10.11	135.69
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0.065	0.065	13.52	5.72	3.90	77.35
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.003	0.003	0.39	0.30	0.03	4.29
	Ceapă		0.010	0.010	0.17	0.02	0.73	3.20
	Tomate în suc propriu		0.005	0.005	0.05	0.02	0.15	0.95
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.010	0.010	0.81	0.12	4.80	26.70
	Lapte 2.5%		0.010	0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Piureu din cartofi</b>	1/150			3.52	2.00	30.93	148.80
	Cartofi		0.160	0.160	3.20	0.16	30.40	128.00
	Lapte 2.5%		0.010	0.010	0.30	0.20	0.50	5.20
	Sare iodată		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
3.	<b>Roșii/castraveți murați</b>	1/50			0.50	0.10	1.50	6.00
	Castraveți murați cu continut de sare până la 1,5g sare		0.050	0.050	0.50	0.10	1.50	6.00
4.	<b>Pâine feliată</b>	1/50			4.05	0.60	24.00	133.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
5.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	1/200			0.14	0.00	8.91	36.74
	Fructe proaspete în asortiment		0.035	0.035	0.14	0.00	3.96	16.45
	Zahăr		0.005	0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	<b>Fructe proaspete</b>	1/100			0.40	0.00	11.30	47.00
	Fructe proaspete în asortiment		0.100	0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>23.85</b>	<b>11.08</b>	<b>86.74</b>	<b>507.73</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>					<b>23.85</b>	<b>11.08</b>	<b>86.74</b>	<b>507.73</b>

Miercuri Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Mămăliguță</b>	<b>1/150</b>			<b>2.42</b>	<b>1.84</b>	<b>13.43</b>	<b>98.10</b>
	Crupe de porumb		0.020	0.020	2.40	0.20	13.40	82.50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Sare iodată		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Pește copt în sos de legume</b>	<b>1/70</b>			<b>11.15</b>	<b>3.12</b>	<b>5.80</b>	<b>114.35</b>
	Pește		0.060	60.000	10.20	1.02	0.00	67.50
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.005	0.50	0.05	3.65	17.90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Morcov		0.015	0.015	0.20	0.02	1.05	6.15
	Ceapă		0.015	0.015	0.26	0.03	1.10	4.80
	Tomate în suc propriu		0.005	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00
	Sare iodată		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	<b>Salată din varză cu mazăre conservată</b>	<b>1/50</b>			<b>0.77</b>	<b>2.03</b>	<b>3.86</b>	<b>38.55</b>
	Varză albă		0.040	0.040	0.32	0.00	2.16	12.40
	Mazăre conservată		0.005	0.005	0.25	0.01	0.65	2.00
	Morcov		0.015	0.015	0.20	0.02	1.05	6.15
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
4.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/50</b>			<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
5.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>			<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>17.40</b>	<b>74.14</b>
	Fructe uscate+stafide		0.015	0.015	0.26	0.41	12.45	53.85
	Zahăr		0.005	0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	<b>Fructe proaspete în asortiment</b>	<b>1/100</b>			<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>11.30</b>	<b>47.00</b>
	Fructe proaspete în asortiment		0.100	0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>19.49</b>	<b>8.89</b>	<b>75.78</b>	<b>501.14</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III</b>					<b>19.49</b>	<b>8.89</b>	<b>75.78</b>	<b>501.14</b>

Joi săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Paste în sos bologneze</b>	<b>1/200</b>			<b>15.70</b>	<b>5.07</b>	<b>41.21</b>	<b>245.85</b>
	Paste făinoase din făină integrală		0.040	40.000	4.95	0.64	36.63	178.20
	Pulpă de pasăre, dezosata, degresata		0.030	30.000	10.40	4.40	3.00	59.50
	Ceapă		0.010	10.000	0.17	0.02	0.73	3.20
	Morcov		0.010	10.000	0.13	0.01	0.70	4.10
	Pastă de tomate		0.001	1.000	0.05	0.00	0.15	0.85
	Sare iodată		0.002	2.000	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Tartină cu unt și brânză tare</b>	<b>1/30/5/10</b>			<b>6.41</b>	<b>12.61</b>	<b>14.53</b>	<b>216.30</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Brânză tare (cașcaval) 45%		0.010	0.010	3.90	4.05	0.00	58.20
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.005	0.005	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	<b>Ceai cu lamâie</b>	<b>1/200</b>			<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>2.43</b>	<b>9.57</b>
	Ceai, fitoceai		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		0.005	0.005	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		0.002	0.002	0.00	0.00	1.98	8.12
4.	<b>Fructe proaspete în asortiment</b>	<b>1/100</b>			<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>11.30</b>	<b>47.00</b>
	Fructe proaspete în asortiment		0.100	0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>22.56</b>	<b>17.70</b>	<b>69.47</b>	<b>518.72</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV</b>					<b>22.56</b>	<b>17.70</b>	<b>69.47</b>	<b>518.72</b>

Vineri				Saptămăna 1				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Fileu de pui julien în sos alb</b>	<b>1/60</b>			<b>15.75</b>	<b>4.72</b>	<b>5.08</b>	<b>157.20</b>
	Fileu de pasăre		0.060	0.060	15.00	1.20	0.60	85.60
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0.003	0.003	0.08	0.45	0.10	15.60
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.005	0.50	0.05	3.65	25.80
	Ceapă		0.010	0.010	0.17	0.02	0.73	3.20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003	0.00	3.00	0.00	27.00
	Sare iodată		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Terci din hrișcă</b>	<b>1/150</b>			<b>3.02</b>	<b>1.89</b>	<b>16.78</b>	<b>104.85</b>
	Crupe de hrisca		0.025	0.025	3.00	0.25	16.75	89.25
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Sare iodată		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	<b>Salată vitamină</b>	<b>1/50</b>			<b>0.87</b>	<b>1.06</b>	<b>10.60</b>	<b>30.65</b>
	Morcov		0.040	0.040	0.52	0.04	2.80	16.40
	Conopidă		0.015	0.015	0.30	0.02	7.50	3.75
	Ardei dulci		0.005	0.005	0.05	0.00	0.30	1.50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/50</b>			<b>4.05</b>	<b>0.60</b>	<b>24.00</b>	<b>133.50</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
5.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>			<b>0.14</b>	<b>0.00</b>	<b>8.91</b>	<b>36.74</b>
	Fructe proaspete în asortiment		0.035	0.035	0.14	0.00	3.96	16.45
	Zahăr		0.005	0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>23.83</b>	<b>8.27</b>	<b>65.36</b>	<b>462.94</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V</b>					<b>23.83</b>	<b>8.27</b>	<b>65.36</b>	<b>462.94</b>

		Luni	Saptămâna 2					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Terci din orz mășcat pe lapte</b>	1/200			6.02	3.89	24.75	169.02
	Crupe de orz mascat		0.025	0.025	3.00	0.25	16.75	89.25
	Lapte 2.5%		0.100	0.100	3.00	2.00	5.00	52.00
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.002	0.02	1.64	0.03	15.60
	Zahăr		0.003	0.003	0.00	0.00	2.97	12.17
2.	<b>Tartină cu unt</b>	1/50/10			4.13	8.80	24.13	211.50
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	4.05	0.60	24.00	133.50
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	<b>Ou fiert</b>	1 buc.			7.80	6.00	0.60	85.80
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.060	0.060	7.80	6.00	0.60	85.80
4.	<b>Ceai</b>	1/200			0.00	0.00	4.95	20.29
	Ceai, fitoceai		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr		0.005	0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>17.95</b>	<b>18.69</b>	<b>54.43</b>	<b>486.61</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>					<b>17.95</b>	<b>18.69</b>	<b>54.43</b>	<b>486.61</b>

		Marti		Saptămăna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetică kkal
			Dejun					
1.	<b>Chifteluțe de pui în sos de legume</b>	1/80/20			18.70	10.57	14.16	174.48
	Pulpă de pasăre, dezosată, degresată		0.065	0.065	16.64	7.04	4.80	95.20
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0.003	0.003	0.39	0.30	0.03	4.29
	Ceapă		0.010	0.010	0.17	0.02	0.73	3.20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.010	0.010	0.81	0.12	4.80	26.70
	Tomate în suc propriu		0.005	0.005	0.05	0.02	0.15	0.95
	Ceapă		0.020	0.020	0.34	0.04	1.46	6.40
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.003	0.003	0.30	0.03	2.19	10.74
	Sare iodată		0.002	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.003	0.003	0.00	3.00	0.00	27.00
2.	<b>Terci din grâu</b>	1/150			3.01	1.07	16.76	97.05
	Crupe de grau marunt		0.025	0.025	3.00	0.25	16.75	89.25
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.001	0.001	0.01	0.82	0.01	7.80
3.	<b>Salată din mazare verde</b>	1/50			1.43	1.08	4.73	28.40
	Mazăre conservată		0.020	0.020	1.00	0.04	2.60	8.00
	Ceapă		0.010	0.010	0.17	0.02	0.73	3.20
	Morcov		0.020	0.020	0.26	0.02	1.40	8.20
	Sare iodată		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	<b>Pâine feliată</b>	1/50			4.50	1.50	24.00	129.00
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.020	4.50	1.50	24.00	129.00
5.	<b>Compot din fructe proaspete</b>	1/200			0.14	0.00	8.91	36.74
	Fructe proaspete în asortiment		0.035	0.035	0.14	0.00	3.96	16.45
	Zahăr		0.005	0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
6.	<b>Fructe proaspete în asortiment</b>	1/100			0.40	0.00	11.30	47.00
	Fructe proaspete în asortiment		0.100	0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>28.18</b>	<b>14.22</b>	<b>79.86</b>	<b>512.67</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII</b>					<b>28.18</b>	<b>14.22</b>	<b>79.86</b>	<b>512.67</b>



Miercuri									Saptămâna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal				
			Dejun									
1.	<b>Pește copt în sos de legume</b>	<b>1/70</b>			<b>11.40</b>	<b>3.17</b>	<b>6.81</b>	<b>119.90</b>				
	Pește		0.060	0.060	10.20	1.02	0.00	67.50				
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.005	0.005	0.50	0.05	3.65	17.90				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.002	0.00	2.00	0.00	18.00				
	Morcov		0.020	0.020	0.26	0.02	1.40	8.20				
	Tomate în suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90				
	Ceapă		0.020	0.020	0.34	0.04	1.46	6.40				
	Sare iodată		0.002	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00				
2.	<b>Mămăliguță</b>	<b>1/150</b>			<b>2.42</b>	<b>1.84</b>	<b>13.43</b>	<b>98.10</b>				
	Crupe de porumb		0.020	0.020	2.40	0.20	13.40	82.50				
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.002	0.002	0.02	1.64	0.03	15.60				
	Sare iodată		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00				
3.	<b>Salată țărănească</b>	<b>1/50</b>			<b>0.84</b>	<b>1.10</b>	<b>4.85</b>	<b>35.60</b>				
	Varză albă		0.040	0.040	0.32	0.00	2.16	12.40				
	Morcov		0.015	0.015	0.20	0.02	1.05	6.15				
	Ceapă		0.010	0.010	0.17	0.02	0.73	3.20				
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (		0.005	0.005	0.15	0.06	0.91	4.85				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.001	0.00	1.00	0.00	9.00				
4.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/50</b>			<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>				
	acid folic		0.050	0.050	4.50	1.50	24.00	129.00				
3.	<b>Compot din fructe uscate</b>	<b>1/200</b>			<b>0.26</b>	<b>0.41</b>	<b>17.40</b>	<b>74.14</b>				
	Fructe uscate+stafide		0.015	0.015	0.26	0.41	12.45	53.85				
	Zahăr		0.005	0.005	0.00	0.00	4.95	20.29				
6.	<b>Fructe proaspete în asortiment</b>	<b>1/100</b>			<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>11.30</b>	<b>47.00</b>				
	Fructe proaspete în asortiment		0.100	0.100	0.40	0.00	11.30	47.00				
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>19.81</b>	<b>8.01</b>	<b>77.79</b>	<b>503.74</b>				
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII</b>					<b>19.81</b>	<b>8.01</b>	<b>77.79</b>	<b>503.74</b>				

		Joi		Saptămăna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Paste făinoase cu brânză de vaci</b>	<b>1/200</b>			<b>10.86</b>	<b>5.00</b>	<b>33.38</b>	<b>248.58</b>
	Paste făinoase din făină integrală		0.045	0.045	4.46	0.58	32.97	160.38
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.001	0.001	0.01	0.82	0.01	7.80
	Brânză albă de vaci 5%		0.040	0.040	6.40	3.60	0.40	80.40
	Sare iodată		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Tartină cu unt</b>	<b>1/30/10</b>			<b>2.51</b>	<b>8.56</b>	<b>14.53</b>	<b>158.10</b>
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0.030	0.030	2.43	0.36	14.40	80.10
	Unt fără grăsimi vegetale 82%		0.010	0.010	0.08	8.20	0.13	78.00
3.	<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>
	Cacao pudră		0.001	0.001	0.20	0.14	0.54	2.29
	Lapte 2.5%		0.150	0.150	4.50	3.00	7.50	78.00
	Zahăr		0.005	0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>18.07</b>	<b>16.70</b>	<b>60.90</b>	<b>507.26</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>					<b>18.07</b>	<b>16.70</b>	<b>60.90</b>	<b>507.26</b>

		Vineri		Saptămăna 2				
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Papricaș din carne de pui</b>	<b>1/70</b>			<b>20.70</b>	<b>3.70</b>	<b>3.96</b>	<b>125.70</b>
	Fileu de pasăre		0.070	0.070	20.00	1.60	0.80	91.20
	Morcov		0.020	0.020	0.26	0.02	1.40	8.20
	Ceapă		0.020	0.020	0.34	0.04	1.46	6.40
	Tomate în suc propriu		0.010	0.010	0.10	0.04	0.30	1.90
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.002	0.002	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		0.002	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00
2.	<b>Piure de mazare</b>	<b>1/200</b>			<b>11.50</b>	<b>0.50</b>	<b>26.50</b>	<b>157.00</b>
	Mazăre uscată		0.040	0.040	11.50	0.50	26.50	157.00
	Sare iodată		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
3.	<b>Salata de iarnă</b>	<b>1/50</b>			<b>2.02</b>	<b>4.50</b>	<b>7.34</b>	<b>67.55</b>
	Sfeclă		0.060	0.060	1.02	0.00	6.48	25.80
	Semințe de floarea soarelui		0.001	0.001	1.00	3.50	0.86	32.75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0.001	0.001	0.00	1.00	0.00	9.00
4.	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>			<b>9.85</b>	<b>3.02</b>	<b>76.00</b>	<b>21.74</b>
	Ceai, fitoceai		0.001	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00
	Lămâie		0.005	0.005	0.05	0.02	0.45	1.45
	Zahăr		0.005	0.005	0.00	0.00	4.95	20.29
5.	<b>Pâine feliată</b>	<b>1/50</b>			<b>4.50</b>	<b>1.50</b>	<b>24.00</b>	<b>129.00</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0.050	0.050	4.50	1.50	24.00	129.00
6.	<b>Fructe proaspete în asortiment</b>	<b>1/100</b>			<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>11.30</b>	<b>47.00</b>
	Fructe proaspete în asortiment		0.100	0.100	0.40	0.00	11.30	47.00
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>48.97</b>	<b>13.22</b>	<b>149.10</b>	<b>547.99</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>					<b>48.97</b>	<b>13.22</b>	<b>149.10</b>	<b>547.99</b>