

„COORDONAT”

Medic-sef al CSP

Municipiului Chişinău



Eudochia Tcaci

« »

2019

„APROBAT

Directorul Întreprinderii

de Stat a Alimentaţiei

Publice „Bucuria EL”



Simion Untila

2019

MENIU-MODEL

A taberei de odihnă „Poieniţa Veselă” „Alunelul” sect.Botanica al

Municipiului Chişinău

pe perioada taberei cu sejur de zi anul 2019

Chişinău 2019

I ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Terci din gris pe lapte natural cu unt,zahăr(2,5% grăsime)	1/150/15/15	9,34	11,47	43,10	226,0
Tartină cu unt „țărănesc”(pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier)	1/10/20	3,59	39,7	23,3	168,0
Ceai cu zahăr si lămîie	1/200/7	0,1		15,2	59,0
Total					453,0
PRÎNZ:					
Bors cu varză proaspătă , carne	1/250/20	6,56	9,35	33,97	220,0
Chiftelute din pasăre în sos	70/70	17,96	10,1	0,92	205,0
Terci din hriscă	1/150	4,79	4,96	28,3	284,0
Rosii si castraveti cu ceapă si ulei	55/55/10/10	0,97	4,68	5,29	124,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/100	0,71	1,0	46,5	230,0
Compot din mere	1/200	1,6	--	28,4	108,0
Total					1171,0
CHINDIE:					
Citrice	1/200	--	---	---	60,0
Chiflă școlărescă cu zahăr pudră	1/50	9,3	4,0	33,6	114,3
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	-	15,2	57,0
Total					231,3
CINA I:					
Carne înăbusită cu legume	1/55/50	19,2	9,6	----	208,5
Piure din mazăre uscată	1/150	2,1	3,5	18,0	149,0
Ceai cu lămîie si zahăr	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/50	0,35	0,5	23,2	115,0
Total					531,5
CINA II:					
Mere naturale	1/200	0,8	--	22,6	92,0
Chec cu mac	1/50	0,29	--	28,5	106,4
Total					198,4
In Total		77,86	98,9	371,2	2585,2
		0,8	1,2:	3,7	

II ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Supă pe lapte natural cu fidea,unt si zahăr	1/150/10/10	17,39	7,42	30,49	206,7
Tartină cu brinză tare (45%grăsime, pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier)	10/40	4,61	26,8	17,8	178,0
Ceai cu zahăr,lămâie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Total					443,7
PRÎNZ:					
Supă din mazăre cu pulpă fieartă	1/250/30	18,83	23,27	41,83	325,0
Gulaș din carne de vită cu sos	1/50/50	7,7	1,0	63,2	288,0
Piure din cartofi	1/150	0,97	4,68	5,29	193,0
Castraveti naturali	1/75	0,6	0,02	2,1	11,25
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/100	0,71	1,0	46,5	230,0
Suc 100% din fructecu mai puțin de 5 gr de zahăruri libere per 100ml	1/200	0,9	--	21,1	85,0
Total					1132,25
CHINDIE:					
Mere proaspete	1/200	0,8	--	22,6	92,0
Crendeli cu zahar	1/75	5,3	0,1	14,3	156,5
Total					248,5
CINA I:					
Bitoc natural din carne de pasăre	1/75	16,5	10,3	5,3	287,0
Varză proaspătă înăbusită	1/150	1,2	3,5	6,6	130,5
Ceai cu zahăr,lămâie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/55	0,37	0,6	24,5	123,0
Total					599,5
CINA II:					
Banane naturale	1/150	3,0	0,4	32,6	142,0
Covrigei cu susan(fără grăsimi hidrogenizate)	1/30	3,2	1,5	21,1	106,5
Total					248,5
In Total		82,3	80,5	385,7	2672,4
		1:	0,98,	4,7	

III ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Budincă din brînză de vaci cu magiun (9% grăsimi)	1/150/20	15,02	7,4	20,5	320,0
Iaurt natural (2,7% grăsimi)	1/150	0,45	4,2	27,0	78,0
Ciai cu lamiie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Total					457,0
PRÎNZ:					
Rasolnic de casă cu piept fiert si smîntînă(20% grăsimi)	1/200/30/10	5,81	7,35	31,37	302,0
Pilaf din legume cu orez si piept de găină	1/50/150	18,26	4,35	34,28	348,0
Rosii naturale	1/100	1,1	0,2	3,7	20,0
Compot din fructe de sezon	1/200	0,13	--	35,5	135,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/50/50	0,71	1,0	46,5	230,0
Total					1035,0
CHINDIE:					
Biscuiti (fără grăsimi hidrogenizate)	1/30	2,2	5,2	22,6	168,5
Compot din portocale	1/200	0,6	0,1	28,9	114,2
Total					282,7
CINA I:					
Pește „Hec”înábușit cu legume	1/60/60	10,5	8,1	7,7	196,0
Mămăligută cu unt	1/150/10	1,7	2,1	9,7	266,0
Brînză tare (45% grăsimi)	1/20	6,2	5,9	0,01	72,6
Ceai cu lămîie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Total					397,6
CINA II:					
Pateu cu brînză de vaci(9%grăsimi)	1/301/60	10,9	3,4	12,4	148,4
Lapte covășit(2,5% grăsimi)	1/150	4,3	2,1	5	63,9
Total					212,3
In Total		78,08	51,4	315,56	2122,0
		0,99	1,	3,9	

IV ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Tervi din orez pe lapte natural cu unt,zahăr,stafide(2,5%)	1/150/15/15/20	8,26	11,25	30,87	216,0
Chiflă scolarească cu tărită ,unt	1/10/50	7,09	42,0	45,3	280,1
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	--	15,2	57,0
Total					553,0
PRÎNZ:					
Supă cu cartofi,orez si perisoare din piept de pui	1/250/20	9,31	10,78	28,3	306,0
Peste"Hec" copt la rolă cu legume	1/100/50	19,28	2,7	0,43	167,65
Macaroane cu unt	1/150/10	4,9	0,6	34,5	230,0
Salată Vitaminică (varză,morcov,mere,ulei)	1/100	1,5	3,1	10,5	75,9
Suc 100% din fructecu mai puțin de 5 gr de zahăruri libere per 100ml	1/200	0,6	--	30,4	144,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/100	0,71	1,0	46,5	230,0
Total					1153,55
CHINDIE:					
Pere naturale	1/250	0,6	--	7,0	105,0
Tartă cu mac	1/50	0,87	6,5	15,05	115,5
Total					220,5
CINA I:					
Omletă naturală din ou de găină categoria extra cu brânză tare(45% grăsime)	1/130/20	7,5	9,3	1,0	457,5
Conopidă fiartă	1/50	1,8	0,3	4,0	32,0
Ceai cu lămâie	1/200/10	0,1	--	15,2	59,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/40	2,9	0,7	12,3	58,4
Total					606,9
CINA II:					
Fructe naturale (zmeură)	1/200/20	1,0	--	28,2	127,4
Iaurt natural (2,7% grăsimi)	1/150	0,45	4,2	27,0	78,0
Total					205,4
In Total		66,68	92,4	351,8	2518,9
		0,96:	1:	4,0	

V ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Terci din gris pe lapte natural cu unt,zahăr (2,5% grăsime)	1/150/15/15	11,7	18,45	42,7	260,0
Unt tărănesc/ magiun	1/15/15	0,24	19,3	13,2	124,0
Ceai cu zahăr,lămîie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/40	2,9	0,7	12,3	58,4
Total					501,4
PRÎNZ:					
Zeamă de găină cu tăieței de casă	1/250/50	9,96	9,15	30,21	253,0
Carne de pasăte fiertă	1/100	29,8	1,8	0,5	137,0
Garnitură complexă(varză înăbusită,cartofi fierti)	1/100/100	3,4	3,3	40,0	178,0
Morcov sotat cu unt	1/50	0,6	7,5	8,9	189,0
Compot din fructe	1/200	--	--	12,0	48,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/100	0,71	1,0	46,5	230,0
Total					1035,0
CHINDIE:					
Fructe naturale	1/200	0,6	--	22,5	90,0
Covrigei (fără grăsimi hidrogenizate)	1/50	4,2	2,5	26,1	177,5
Total					267,5
CINA I:					
Ardei dulce natural	1/75	1,3	--	5,3	27,0
Pulpă de pasăre înăbusită cu sos	1/75/50	11,2	9,6	0,7	258,7
Terci risipicios din orez cu unt	1/150/10	2,1	5,5	15,2	189,0
Ceai cu zahăr,lămîie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/40	2,9	0,7	12,3	58,4
Total					592,1
CINA II:					
Tartină cu magiun	1/10/20	0,8	0,07	11,1	76,6
Lapte fiert cu miere de albi(2,5% grăsime)	1/150/10	4,6	3,2	17,7	165,0
Total					241,6
In Total		87,34	82,77	347,61	2637,6
		1:	0,95:	3,98	

VI ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Supă pe lapte natural cu hriscă, unt, zahăr	1/200/10/10	10,8	8,3	38,5	206,0
Unt "tărănesc/ brânză tare (45%grăsime)	1/15/20	6,3	19,9	0,21	166,6
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/50	3,5	0,65	22,6	113,5
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/10	0,1	--	15,2	59,0
Total					545,1
PRÎNZ:					
Bors cu varză proaspătă, cartofi, piept fiert	1/200/50/10	6,36	7,55	35,2	216,5
Peste "Hec" cu legume sotate	1/100/75	0,95	9,35	6,52	114,0
Cartofi fierti cu unt si mărar	1/150/10/2	11,7	2,05	11,68	264,0
Gustărică din legume naturale (rosii, castraveti, ardei dulci, ceapă, ulei)	1/50/50/30/5/5	1,6	1,0	18,4	108,0
Compot din fructe	1/200	1,6	--	18,4	108,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/100	0,71	1,0	46,5	230,0
Total					1040,5
CHINDIE:					
Citrice	1/100	0,8	0,2	7,5	33,0
Brînzoaică cu magiun	1/35	3,8	9,9	18,0	184,6
Total					217,6
CINA I:					
Chiveci din legume	1/50	0,3	0,95	13,8	55,8
Carne fiertă	1/75	15,2	8,6	--	214,5
Piure mazăre uscată	1/100	2,1	3,5	18,0	168,3
Ceai cu zahăr, lămîie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/50	3,5	0,65	22,6	113,5
Total					611,1
CINA II:					
Tartină cu brînză tare (45%grăsime pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier)	20/40	4,61	16,8	17,8	178,0
Ciai cu zahar si lamiie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Total					237,0
In Total		74,13	89,4	341,31	2651,3
		1:	1,1:	3,98	

VII ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Portocale	1/100	1,3	0,25	10,1	50,5
Pirjoală din carne de pasăre la aburi	1/50	8,9	2,2	13,0	159,2
Terci viscos din grâu	1/150	4,9	5,2	13,0	102,2
Tartină cu brânză tare (45%grăsime pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier)	10/40	4,61	26,8	17,8	178,0
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	--	15,2	57,0
Total					506,9
PRÎNZ:					
Bors verde cu ou de găină categoria extra fiert	1/250/1buc	18,6	11,6	25,4	232,4
Șnitel natural din piept de găină la abur	1/80	7,1	1,0	5,8	213,0
Macaroane fierte	1/150	0,97	4,65	36,5	239,0
Salată Vitaminică (varză,morcov,mere,ulei)	1/100	1,5	3,1	10,5	75,9
Suc 100% din fructecu mai puțin de 5 gr de zahăruri libere per 100ml	1/200	0,6	--	23,4	144,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/100	0,71	1,0	46,5	230,0
Total					1134,3
CHINDIE:					
Fructe proaspete de sezon	1/200	0,6	0,1	10,4	88,0
Pateu cu brânză de vaci (9%grăsimee)	1/65	10,9	6,4	12,4	136,4
Total					224,4
CINA I:					
Blinele cu magiun de mere	1/150/10	6,8	7,2	26,1	509,2
Iaurt natural (2,7% grăsime)	1/150	0,45	4,2	27,0	78,0
Total					608,2
CINA II:					
Banane	1/350	1,1	--	23,55	224,0
Total					224,0
In Total		69,14	73,7	302,7	2697,8
		1:	1,06:	4,1	

VIII ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Mere coapte	1/70	--	--	28,0	88,0
Terci viscos din orez cu lapte cu unt,zahăr(2,5 grăsimi)	1/150/10/10	7,7	9,6	13,5	236,9
Tartină cu unt "tărănesc" (pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	20/30	3,59	35,75	23,30	128,0
Ciai cu zahar si lamiie	1/200/10	0,1	--	15,2	58,0
Total					510,9
PRÎNZ:					
Zeamă cu cartofi,piapt de găină	1/150/50	2,0	6,0	14,5	217,9
Bătută din fileu de găină la rolă	1/75	15,1	5,9	--	321,6
Pireu din mazăre uscată	1/150	15,5	6,4	38,1	225,0
Compot din mere	1/200	0,13	--	35,5	135,0
Pîine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/50/50	0,71	1,0	46,5	230,0
Total					1129,5
CHINDIE:					
Cornisor cu susan	1/65	10,0	3,4	15,6	151,2
Suc 100% din fructecu mai puțin de 5 gr de zahăruri libere per 100ml	1/150	0,6	--	33,4	104,0
Total					255,2
CINA I:					
Chiftelute din carne(bovină) cu sos	1/70/50	9,0	3,9	10,5	208,2
Terci din orez	1/150	2,5	3,1	27,8	214,5
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	--	15,2	57,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/50	0,35	0,5	23,2	115,0
Total					591,8
CINA II:					
Covrigei cu susan (fără grăsimi hidrogenizate)	1/50	3,2	1,5	21,1	106,5
Chefir (2,5% grăsimi)	1/200	5,6	5,0	7,8	100,0
Total					206,5
In Total		79,33	83,85	368,08	2693,9
		1:	1,04:	4,2	

IX ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Terci viscos din fulgi de ovăz cu lapte , unt, zahăr (2,5% grăsime)	1/150/10/10	8,3	9,5	38,0	236,8
Brânzoaică din brânză de vaci(9% grăsime)	1/75	11,9	1,4	15,6	202,1
Ceai cu zahar si lamiie	1/200/10	0,1	--	15,2	59,0
Total					497,9
PRÎNZ:					
Ciorbă cu cartofi,varză,fileu fiert,smîntînă (20% grăsime)	1/200/50/10	7,21	11,53	46,18	304,0
Pulpă de găină fiartă	1/150	21,1	15,0	2,4	324,6
Terci vîscos din orz	1/150	5,1	7,1	15,8	165,0
Vinegretă din legume	1/100	0,9	8,0	4,2	110,6
Compot din fructe asorti	1/150	0,13	--	35,5	105,0
Pâine din făină integrală îmbogătită cu acid folic si fier	1/100	7,2	1,75	30,75	146,0
Total					1155,2
CHINDIE:					
Fructe naturale	1/200	0,7	--	24,0	92,0
Biscuiti (fără grăsimi hidrogenizate)	1/75	4,4	13,8	17,2	149,6
Total					241,6
CINA I:					
Mere coapte	1/75	--	--	26,0	115,0
Macaroane coapte cu brânză tare (45%grăsime)	1/250	14,2	18,1	66,3	415,2
Ceai cu zahar,lămîie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Total					589,2
CINA II:					
Gustărică din ou de găină fiert categoria extra si sfeclă fiartă cu ulei	1 buc./75/5	5,6	6,2	2,3	103,0
Ceai cu zahar,lămîie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Pâine din făină integrală îmbogătită cu acid folic si fier	1/40	2,9	0,7	12,3	58,4
Total					220,4
In Total		89,94	93,08	382,13	2704,3
		0,97:	1	3,96	

X ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Terci din gris pe lapte natural cu unt,zahăr	1/200/15/15 (1/230)	11,7	18,45	42,7	260,0
Tartină cu unt "tărănesc" (pâine îmbogățită cu acid folic și fier)	20/40	3,59	39,75	23,30	188,0
Ceai cu zahăr si lămâie	1/200/10	0,1		15,2	58,0
Total					506,0
PRÎNZ:					
Bors cu fasole, carne	1/200/50	6,56	9,35	33,97	220,0
Chiftelute din pasăre în sos	80/70	17,96	10,1	0,92	235,0
Terci din hriscă	1/150	4,79	4,96	28,3	205,0
Roșii,castraveți cu ceapă și ulei	65/65/10/5	0,97	4,68	5,29	184,0
Compot din mere	1/150	1,6	--	18,4	68,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/100	0,71	1,0	46,5	230,0
Total					1142,0
CHINDIE:					
Citrice	1/200	--	---	---	60,0
Chiflă școlărescă cu zahăr pudră	1/50	9,3	4,0	33,6	114,3
Ceai cu zahăr	1/200	0,1	-	15,2	57,0
Total					232,3
CINA I:					
Carne înăbusită cu legume	1/75/50	19,2	9,6	--	208,5
Piure din mazăre uscată	1/150	2,1	3,5	18,0	159,0
Ceai cu lămâie si zahăr	1/200/10	0,1	--	15,2	59,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/50	0,35	0,5	23,2	115,0
Total					541,5
CINA II:					
Mere naturale	1/250	0,75	---	28,5	112,5
Tarta cu mere	1/35	0,29	--	28,5	106,4
Total					218,9
In Total		80,17	105,89	376,78	2640,7
		0,9	1:	3,9	

XI ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Terci viscos din fulgi de ovăz cu lapte , unt, zahăr (2,5% grăsime)	1/150/10/10	8,3	9,5	38,0	236,8
Brânzoaică din brânză de vaci(9% grăsime)	1/75	11,9	1,4	15,6	202,1
Ceai cu zahar si lamiie	1/200/10	0,1	--	15,2	59,0
Total					497,9
PRÎNZ:					
Ciorbă cu cartofi,varză,fileu fiert,smântînă (20% grăsime)	1/200/50/10	7,21	11,53	46,18	304,0
Pulpă de găină fieartă	1/150	21,1	15,0	2,4	324,6
Terci vîscos din orz	1/150	5,1	7,1	15,8	165,0
Vinegretă din legume	1/100	0,9	8,0	4,2	110,6
Compot din fructe asorti	1/150	0,13	--	35,5	105,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/100	7,2	1,75	30,75	146,0
Total					1155,2
CHINDIE:					
Fructe naturale	1/200	0,7	--	24,0	92,0
Biscuiti (fără grăsimi hidrogenizate)	1/75	4,4	13,8	17,2	149,6
Total					241,6
CINA I:					
Mere coapte	1/75	--	--	26,0	115,0
Macaroane coapte cu brînză tare (45%grăsime)	1/250	14,2	18,1	66,3	415,2
Ceai cu zahar,lămîie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Total					589,2
CINA II:					
Gustărică din ou de găină fiert categoria extra si sfeclă fieartă cu ulei	1 buc./75/5	5,6	6,2	2,3	103,0
Ceai cu zahar,lămîie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/40	2,9	0,7	12,3	58,4
Total					220,4
In Total		89,94	93,08	382,13	2704,3
		0,97:	1	3,96	

XII ZI

Denumirea produselor	Gramaj	Substante alimentare			Valoare energetica Kcal
		Proteine	Lipide	Glucide	
DEJUN :					
Supă pe lapte natural cu fidea,unt si zahăr	1/150/10/10	17,39	7,42	30,49	206,7
Tartină cu brânză tare (45%grăsime, pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier)	10/40	4,61	26,8	17,8	178,0
Ceai cu zahăr,lămâie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Total					443,7
PRÎNZ:					
Supă din mazăre cu pulpă fiertă	1/250/30	18,83	23,27	41,83	325,0
Gulaș din carne de vită cu sos	1/50/50	7,7	1,0	63,2	288,0
Piure din cartofi	1/150	0,97	4,68	5,29	193,0
Castraveti naturali	1/75	0,6	0,02	2,1	11,25
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/100	0,71	1,0	46,5	230,0
Suc 100% din fructecu mai puțin de 5 gr de zahăruri libere per 100ml	1/200	0,9	--	21,1	85,0
Total					1132,25
CHINDIE:					
Mere proaspete	1/200	0,8	--	22,6	92,0
Crendeli cu zahar	1/75	5,3	0,1	14,3	156,5
Total					248,5
CINA I:					
Bitoc natural din carne de pasăre	1/75	16,5	10,3	5,3	287,0
Varză proaspătă înăbusită	1/150	1,2	3,5	6,6	130,5
Ceai cu zahăr,lămâie	1/200/7	0,1	--	15,2	59,0
Pâine din făină integrală îmbogățită cu acid folic si fier	1/55	0,37	0,6	24,5	123,0
Total					599,5
CINA II:					
Banane naturale	1/150	3,0	0,4	32,6	142,0
Covrigei cu susan(fără grăsimi hidrogenizate)	1/30	3,2	1,5	21,1	106,5
Total					248,5
In Total		82,3	80,5	385,7	2672,4
		1:	0,98,	4,7	