



| | |
|---|--|
| COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  _____ E.TCACI Data <u>14</u> / <u>12</u> 2023 | APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  _____ CUZOR Doina Data <u>09</u> / <u>12</u> 2023 |
|---|--|

**Meniul Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația elevilor cu dejun din clasele primare 1-4 din
instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal alimentate de către
compania "PONTEM.X" SRL
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2024**

| ZIUA I | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Masa netă kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| | | | Dejun | | | | | |
| 1. | Terci din orez pe lapte cu fructe confiate | 1/200/5 | | | 8,72 | 6,60 | 40,16 | 281,97 |
| | 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 | | 0,010 | 0,010 | 0,17 | 0,27 | 8,30 | 35,90 |
| | Lapte | | 0,150 | 0,150 | 6,00 | 4,00 | 10,00 | 104,00 |
| 3. | Tartină cu unt și cascaval | 1/20/10/15 | | | 5,69 | 12,59 | 9,73 | 191,00 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0,020 | 0,020 | 1,62 | 0,24 | 9,6 | 53,40 |
| | Brânză tare 45% | | 0,016 | 0,015 | 3,99 | 4,15 | | 59,60 |
| | Unt fără grasimi vegetale 82,5% | | 0,010 | 0,010 | 0,08 | 8,20 | 0,1 | 78,00 |
| 3. | Ceai cu zahar si lămâie | 1/200 | | | 0,004 | 0,01 | 5,27 | 21,33 |
| | 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 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun | | | | | 14,41 | 19,20 | 55,16 | 494,30 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I | | | | | 14,41 | 19,20 | 55,16 | 494,30 |

| ZIUA II | | | | | | | |
|---|--|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun | | | | | | | |
| 1. | Salată din morcov condimentat cu semințe de susan | 1/50 | | 2,66 | 8,06 | 10,65 | 93,59 |
| | Morcov proaspăt | | 0,060 | 0,52 | 0,04 | 2,80 | 16,40 |
| | Semințe de susan | | 0,001 | 2,00 | 7,00 | 1,72 | 65,50 |
| | Condimente (coreean) | | 0,001 | 0,14 | 0,02 | 6,13 | 2,69 |
| | Ulei de floarea soarelui nerafinat | | 0,001 | | 1,00 | | 9,00 |
| 2. | Parjoala de pui | 1/80 | | 17,25 | 10,64 | 15,78 | 157,68 |
| | Carne pui | | 0,070 | 14,78 | 6,25 | 4,26 | 84,55 |
| | Ouă de găină de categorie «Extra» | | 0,003 | 1,13 | 0,87 | 0,09 | 12,44 |
| | Ceapa | | 0,005 | 0,14 | 0,02 | 6,13 | 2,69 |
| | Pesmeti | | 0,010 | 0,90 | 0,30 | 4,80 | 25,80 |
| | Lapte 2,5% | | 0,010 | 0,30 | 0,20 | 0,50 | 5,20 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0,003 | | 3,00 | | 27,00 |
| 3. | Legume înăbușite | 1/150 | | 3,54 | 3,18 | 44,92 | 156,10 |
| | Varza | | 0,060 | 0,64 | 0,00 | 4,3 | 24,80 |
| | Cartofi | | 0,150 | 2,16 | 0,11 | 20,5 | 86,40 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Ceapă | | 0,030 | 0,43 | 0,05 | 18,4 | 8,06 |
| | Morcov | | 0,030 | 0,31 | 0,02 | 1,7 | 9,84 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0,003 | | 3,00 | | 27,00 |
| 4. | Pâine feliată | 1/30 | | 4,05 | 0,60 | 24,0 | 133,50 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0,030 | 4,05 | 0,60 | 24,0 | 133,50 |
| 5. | Compot de fructe proaspete | 1/200 | | 0,32 | 0 | 10,8 | 46,84 |
| | Fructe proaspete | | 0,050 | 0,32 | | 5,85 | 26,55 |
| | Zahăr | | 0,005 | | | 4,95 | 20,29 |
| Gustare | | | | | | | |
| 1. | Fructe proaspete | 1/100 | 0,100 | 1,4 | 0,42 | 30,82 | 124,6 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun | | | | 29,22 | 22,90 | 136,97 | 712,31 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II | | | | 29,22 | 22,90 | 136,97 | 712,31 |

| ZIUA III | | | | | | | |
|--|---|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| | | | Dejun | | | | |
| 1. | Salata din varza cu porumb și verdeață | 1/50 | | 2,63 | 8,13 | 6,72 | 84,43 |
| | Varza | | 0,040 | 0,39 | 0,07 | 1,05 | 3,94 |
| | Ceapa | | 0,005 | 0,07 | 0,01 | 3,07 | 1,34 |
| | Porumb | | 0,005 | 0,13 | 0,05 | 0,81 | 4,32 |
| | Semințe mix | | 0,001 | 2,00 | 7,00 | 1,72 | 65,50 |
| | Verdeata | | 0,001 | 0,04 | 0 | 0,07 | 0,33 |
| | Ulei nerafinat de floarea soarelui | | 0,001 | | 1,00 | | 9,00 |
| 2. | Pește copt în sos de legume sotate | 1/80/30 | | 15,21 | 4,58 | 24,33 | 130,59 |
| | Pește congelat | | 0,095 | 13,77 | 1,38 | | 63,99 |
| | Făină de grâu | | 0,005 | 0,50 | 0,05 | 3,65 | 17,90 |
| | Ulei de floare soarelui rafinat | | 0,003 | | 3,00 | | 27,00 |
| | Morcov | | 0,030 | 0,31 | 0,02 | 1,68 | 9,84 |
| | Pasta de tomate | | 0,002 | 0,20 | 0,08 | 0,60 | 3,80 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Ceapă | | 0,030 | 0,43 | 0,05 | 18,40 | 8,06 |
| 3. | Mamaliguță | 1/200 | | 2,04 | 4,90 | 13,47 | 104,00 |
| | Crupe de porumb | | 0,050 | 2,00 | 0,80 | 13,4 | 65,00 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Unt fara grasimi vegetale 82,5% | | 0,005 | 0,04 | 4,10 | 0,1 | 39,00 |
| 4. | Pâine feliată | 1/30 | | 2,43 | 0,36 | 14,4 | 80,1 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0,030 | 2,43 | 0,36 | 14,4 | 80,1 |
| 5. | Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1 | 1/200 | 0,200 | 0,40 | 0,4 | 21 | 90 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun | | | | 19,88 | 17,61 | 44,52 | 489,12 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III | | | | 20,41 | 17,61 | 59,44 | 551,16 |

| ZIUA IV | | | | | | | |
|---|---|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| | | | Dejun | | | | |
| 1. | Terci din arpacaș cu lapte | 1/200 | | 8,42 | 8,30 | 28,29 | 233,98 |
| | Crupa de arpacaș | | 0,040 | 2,38 | 0,20 | 13,27 | 70,69 |
| | Lapte 2,5% | | 0,120 | 6,00 | 4,00 | 10,00 | 104,00 |
| | Unt fără grasimi vegetale 82% | | 0,002 | 0,04 | 4,10 | 0,07 | 39,00 |
| | Zahăr | | 0,005 | | | 4,95 | 20,29 |
| 2. | Tartina cu unt si cascaval | 1/20/5/15 | | 6,48 | 8,89 | 14,47 | 172,27 |
| | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic | | 0,020 | 2,70 | 0,90 | 14,40 | 77 |
| | Brânză tare 45% | | 0,016 | 3,74 | 3,89 | | 56 |
| | Unt fără grasimi vegetale 82% | | 0,005 | 0,04 | 4,10 | 0,07 | 39 |
| 3. | Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate | 1/20 | 0,020 | 1,64 | 1,90 | 14,80 | 85,20 |
| 4. | Cacao cu lapte | 1/200 | | 4,7 | 3,14 | 12,99 | 100,58 |
| | Cacao | | 0,001 | 0,2 | 0,14 | 0,54 | 2,29 |
| | Lapte 2,5% | | 0,150 | 4,5 | 3 | 7,5 | 78 |
| | Zahăr | | 0,005 | | | 4,95 | 20,29 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun | | | | 16,54 | 19,09 | 70,55 | 592,03 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV | | | | 17,07 | 19,09 | 85,47 | 654,07 |

| ZIUA V | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|---------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal | | |
| | | | Dejun | | | | | | |
| 1. | Șnițel de pui în păiat în semințe de susan | 1/60/ | | 20,88 | 15,73 | 10,60 | 245,31 | | |
| | Fileu de pui | | 0,070 | 15,75 | 1,26 | 0,63 | 71,82 | | |
| | Ou | | 0,010 | 1,13 | 0,87 | 0,09 | 12,44 | | |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | | | |
| | Semințe de susan | | 0,001 | 3,00 | 10,50 | 2,58 | 98,25 | | |
| | Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0,005 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 | | |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0,003 | | 3,00 | | 27,00 | | |
| 2. | Piure din cartofi | 1/150 | | 3,23 | 4,63 | 25,69 | 153,08 | | |
| | Cratofi | | 0,180 | 2,59 | 0,13 | 24,62 | 103,68 | | |
| | Unt fără grasimi vegetale 82,5% | | 0,003 | 0,04 | 4,10 | 0,07 | 39,00 | | |
| | Lapte 2,5% | | 0,020 | 0,60 | 0,40 | 1,00 | 10,40 | | |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | | | |
| 3. | Legume porționate | 1/50 | | 0,85 | 2,02 | 14,45 | 34,8 | | |
| | Roșii | | 0,053 | 0,29 | | 2 | 8,55 | | |
| 4. | Pâine porționată | 1/30 | | 1,62 | 0,24 | 9,60 | 53,40 | | |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0,030 | 1,62 | 0,24 | 9,6 | 53,40 | | |
| 5. | Ceai | 1/200 | | 0,04 | 0,01 | 5,27 | 21,33 | | |
| | Ceai infuzie | | 0,001 | | | | | | |
| | Zahăr | | 0,005 | | | | | | |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun | | | | | | 25,77 | 20,61 | 51,16 | 473,12 |
| | | Gustare | | | | | | | |
| 1. | Fructe proaspete, | 1/100 | 0,100 | 0,89 | 0,22 | 88,8 | 42,18 | | |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V | | | | 27,51 | 22,85 | 154,41 | 550,10 | | |

| ZIUA VI | | | | | | | |
|---|---|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| | | | Dejun | | | | |
| 1. | Terci din hrișcă pe lapte | 1/200 | | 7,82 | 8,25 | 22,00 | 204,13 |
| | Lapte 2,5 % | | 0,110 | 6 | 4 | 10 | 104 |
| | Crupe de hrișcă | | 0,030 | 1,78 | 0,15 | 9,95 | 53,01 |
| | Zahăr | | 0,010 | | | 1,98 | 8,12 |
| | Unt fără grasimi vegetale 82,5% | | 0,005 | 0,04 | 4,1 | 0,07 | 39 |
| 2. | Tartina cu unt | 1/30/10 | | 7,73 | 10,18 | 14,47 | 190,90 |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0,030 | 2,7 | 0,9 | 14,4 | 77,4 |
| | Unt fără grasimi vegetale 82,5% | | 0,010 | 0,04 | 4,1 | 0,07 | 39 |
| 3. | Ou fiert | 1/50 | | 6,79 | 5,22 | 0,52 | 74,65 |
| | Ouă de găină de categorie «Extra» | | 0,060 | 6,79 | 5,22 | 0,52 | 74,65 |
| 3. | Ceai | 1/200 | | 0 | 0 | 2,97 | 12,17 |
| | Ceai infuzie | | 0,001 | | | | |
| | Zahăr | | 0,003 | | | | |
| | | | | | | 2,97 | 12,17 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun | | | | 22,34 | 23,65 | 39,96 | 481,85 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI | | | | 22,34 | 23,65 | 39,96 | 481,85 |

| ZIUA VII | | | | | | | |
|--|--|-------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| | | | Dejun | | | | |
| 1. | Papricaș de pui | 1/70/20 | | 20,84 | 4,81 | 16,60 | 166,17 |
| | Carne de pui | | 0,080 | 19,25 | 1,54 | 0,77 | 87,78 |
| | Făină de grâu integrală | | 0,010 | 1,00 | 0,10 | 7,30 | 35,80 |
| | Morcov | | 0,015 | 0,45 | 0,15 | 2,40 | 12,90 |
| | Ceapă uscată | | 0,010 | 0,14 | 0,02 | 6,13 | 2,69 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0,003 | | 3,00 | | 27,00 |
| 2. | Paste fierte | 1/150 | | 5,00 | 2,65 | 37,00 | 198,00 |
| | Paste | | 0,050 | 5,00 | 0,65 | 37,00 | 180,00 |
| | Unt fara grasimi vegetale | | 0,002 | | 2,00 | | 18,00 |
| 3. | Legume murate porționate | 1/50 | | 1,00 | 0,20 | 3,00 | 12,00 |
| | Roșii/Castraveți murați | | 0,050 | 1,00 | 0,20 | 3,00 | 12,00 |
| 4. | Pâine feliată | 1/30 | | 1,62 | 0,24 | 9,6 | 53,4 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0,030 | 1,62 | 0,24 | 9,6 | 53,4 |
| 5. | Ceai cu zahar si lamâie | | | 0,04 | 0,01 | 5,27 | 21,33 |
| | Ceai infuzie | | 0,001 | | | | |
| | Lamâie | | 0,006 | 0,04 | 0,01 | 0,32 | 1,04 |
| | Zahăr | | 0,005 | | | 4,95 | 20,29 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun | | | | 28,50 | 7,91 | 71,47 | 450,90 |
| | Gustare | | | | | | |
| 1. | Fructe proaspete, | 1/100 | 0,100 | 0,53 | 0 | 14,92 | 62,04 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII | | | | 29,03 | 7,91 | 86,39 | 512,94 |

| ZIUA VIII | | | | | | | |
|---|--|-------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun | | | | | | | |
| 1. | Pește înăbușit cu legume | 1/70/40 | | 14,69 | 4,53 | 27,98 | 143,75 |
| | Pește congelat | | 0,090 | 12,75 | 1,28 | | 59,25 |
| | Ulei de floarea soarelui | | 0,003 | | 3 | | 27 |
| | Ceapă | | 0,015 | 0,43 | 0,05 | 18,4 | 8,06 |
| | Morcov | | 0,015 | 0,31 | 0,02 | 1,68 | 9,84 |
| | Pasta de tomate | | 0,002 | 0,2 | 0,08 | 0,6 | 3,8 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Făină de grâu integrală | | 0,005 | 1 | 0,1 | 7,3 | 35,8 |
| 2. | Terci de grâu cu legume | 1/200 | | 2,23 | 4,57 | 32,62 | 129,17 |
| | Crupe de grâu mărunț | | 0,040 | 1,45 | 0,4 | 12,47 | 72,27 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Ceapă | | 0,020 | 0,43 | 0,05 | 18,4 | 8,06 |
| | Morcov | | 0,020 | 0,31 | 0,02 | 1,68 | 9,84 |
| | Ulei de floarea soarelui | | 0,004 | 0,04 | 4,1 | 0,07 | 39 |
| 3. | Salată țărănească cu mix de semințe | 1/50 | | 2,97 | 8,04 | 5,87 | 94,98 |
| | Varza | | 0,040 | 0,26 | | 1,73 | 9,92 |
| | Morcov | | 0,020 | 0,21 | 0,02 | 1,12 | 6,56 |
| | Mix de semințe | | 0,001 | 2,00 | 7,00 | 1,72 | 65,50 |
| | Mazare verde | | 0,005 | 0,50 | 0,02 | 1,30 | 4,00 |
| | Ulei de floarea soarelui(nerafinat) | | 0,001 | | 1,00 | 0,00 | 9,00 |
| 4. | Pâine feliată | 1/30 | | 1,62 | 0,24 | 9,60 | 53,40 |
| | Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic | | 0,030 | 1,62 | 0,24 | 9,6 | 53,4 |
| 5. | Compot din fructe | 1/200 | | 0,18 | 0,05 | 11,70 | 46,39 |
| | Fructe proaspete, | | 0,040 | 0,18 | 0,05 | 6,75 | 26,10 |
| | Zahăr | | 0,005 | | | 4,95 | 20,29 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun | | | | 21,69 | 17,43 | 87,77 | 467,69 |
| Gustare | | | | | | | |
| 1. | Fructe proaspete | 1/100 | 0,100 | 1,4 | 0,42 | 30,8 | 124,6 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII | | | | 23,09 | 17,85 | 118,57 | 592,29 |

| ZIUA IX | | | | | | | |
|---|---|-------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brutto kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| Dejun | | | | | | | |
| 1. | Terci din orz mășcat pe lapte | 1/200 | | 7,54 | 8,70 | 20,12 | 191,75 |
| | Crupe de orz mascat | | 0,030 | 1,5 | 0,6 | 10,05 | 48,75 |
| | Unt fără grasimi vegetale | | 0,002 | 0,04 | 4,10 | 0,07 | 39,00 |
| | Zahar | | 0,005 | | | | |
| | Lapte 2,5% | | 0,150 | 6 | 4,00 | 10 | 104,00 |
| 2. | Biscuiți | 1/60 | 0,060 | 20,30 | 15,52 | 16,33 | 250,00 |
| 3. | Tartina cu magiun | 1/20/10 | | 2,74 | 5,00 | 14,47 | 202,40 |
| | Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic | | 0,020 | 2,7 | 0,9 | 14,4 | 77,4 |
| | Magiun | | 0,020 | 0,04 | 4,1 | 0,07 | 125 |
| 4. | Iaurt în asortiment | 1 buc. | | 4,70 | 3,14 | 12,99 | 100,58 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun | | | | 32,54 | 27,36 | 49,44 | 744,73 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX | | | | 32,54 | 27,36 | 49,44 | 744,73 |

| ZIUA X | | | | | | | |
|--|---|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|
| Nr | Denumirea bucatelor | Volumul bucatelor | Masa brută kg | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea energetica kkal |
| | | | Dejun | | | | |
| 1. | Tocaniță din carne de porc | 1/50/30 | | 1,98 | 12,54 | 19,42 | 119,54 |
| | Crane de purcel degresata | | 0,070 | 1,28 | 9,41 | 5,44 | 76,80 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Morcov | | 0,020 | 0,21 | 0,02 | 1,12 | 6,56 |
| | Ceapă | | 0,020 | 0,29 | 0,03 | 12,26 | 5,38 |
| | Pasta de tomate | | 0,002 | 0,20 | 0,08 | 0,60 | 3,80 |
| | Ulei de floarea soarelui rafinat | | 0,003 | | 3,00 | | 27,00 |
| 2. | Piure de mazare | 1/200 | | 13,74 | 1,42 | 31,65 | 195,26 |
| | Mazare | | 0,098 | 13,73 | 0,60 | 31,64 | 187,46 |
| | Sare iodată | | 0,001 | | | | |
| | Unt fara grasimi vegetale 82,5% | | 0,002 | 0,01 | 0,82 | 0,01 | 7,80 |
| 3. | Salata de iarnă | 1/50 | | 3,3 | 8,02 | 9,75 | 108,58 |
| | Sfecla | | 0,050 | 1,09 | | 6,91 | 27,52 |
| | Morcov | | 0,010 | 0,21 | 0,02 | 1,12 | 6,56 |
| | Semințe de floarea soarelui | | 0,001 | 2 | 7 | 1,72 | 65,5 |
| | Ulei de floarea soarelui(nerafinat) | | 0,001 | | 1 | | 9 |
| 4. | Compot de fructe uscate | | | 0,26 | 0,41 | 17,4 | 74,14 |
| | Fructe uscate | | 0,015 | 0,26 | 0,41 | 12,45 | 53,85 |
| | Zahăr | | 0,005 | | | 4,95 | 20,29 |
| 5. | Pâine feliată | 1/30 | | 2,93 | 0,6 | 16,8 | 92,55 |
| | Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic | | 0,030 | 2,03 | 0,3 | 12 | 66,75 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun | | | | 22,21 | 22,99 | 95,02 | 590,07 |
| TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X | | | | 22,21 | 22,99 | 95,02 | 590,07 |