



COORDONAT

Agencia Națională pentru Sănătate  
Publică

Șef CSP Hîncești

CEBOTARI Oleg / 



Data 04/12 2024

APROB

Directorul companiei "PONTEM.X" SRL



 Cuzor Doina

Data 03/12 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 LEOVA**

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 fructe 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		0,025	0,025	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
	Stafide		0,005	0,005	0,17	0,27	8,30	35,90
	Lapte 2,5%		0,110	0,110	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>Cacao cu lapte</b>	<b>1/200</b>			<b>0,004</b>	<b>0,01</b>	<b>5,27</b>	<b>21,33</b>
	Cacao praf		0,001	0,001				
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	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					
<b>1.</b>	<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	0,050	0,52	0,04	2,80	16,40
<b>2.</b>	<b>Parjoala de pui</b>	<b>1/75</b>			<b>17,25</b>	<b>10,64</b>	<b>15,78</b>	<b>157,68</b>
	Pupla de pui dezosată		0,065	0,065	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
	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		0,002	0,002		3,00		27,00
<b>3.</b>	<b>Piureu din cartofi</b>	<b>1/150</b>			<b>2,46</b>	<b>3,31</b>	<b>21,02</b>	<b>118,60</b>
	Cartofi		0,160	0,160	2,16	0,11	20,5	86,40
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Unt fara grasimi vegetale		0,002	0,003		3,00		27,00
<b>4.</b>	<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
<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		0,035	0,035	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
<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>30,82</b>	<b>124,6</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>26,00</b>	<b>15,01</b>	<b>105,22</b>	<b>597,62</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II</b>					<b>26,00</b>	<b>15,01</b>	<b>105,22</b>	<b>597,62</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>Salata din varza cu mazare verde</b>	<b>1/50</b>			<b>0,46</b>	<b>0,08</b>	<b>4,12</b>	<b>5,28</b>
	Varza alba		0,040	0,040	0,39	0,07	1,05	3,94
	Mazare verde		0,005	0,005				
	Morcov		0,015	0,015				
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,001	0,001	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>3,58</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		0,002	0,002		2,00		27,00
	Morcov		0,015	0,015	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		0,015	0,015	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		0,020	0,020	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>8,56</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>8,56</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 fainoase		0,040	0,040	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
	Ceapă		0,010	0,010				
	Morcov		0,010	0,010	0,04	4,10	0,07	39,00
	Paste de tomate		0,001	0,001				
	Sare iodată		0,002	0,002			4,95	20,29
2.	<b>Tartina cu unt si cascaval</b>	<b>1/30/5/10</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%		0,010	0,010	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		0,005	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		0,060	0,060	15,75	1,26	0,63	71,82
	Smântână		0,003	0,003	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		0,002	0,002		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		0,025	0,025	2,59	0,13	24,62	152,30
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	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		0,040	0,040	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		0,035	0,035	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>274,32</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	123,2
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,04	4,1	0,07	39
<b>2.</b>	<b>Tartina cu unt și cascaval</b>	<b>1/30/10</b>			<b>2,74</b>	<b>5,00</b>	<b>14,47</b>	<b>116,40</b>
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,7	0,9	14,4	77,4
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	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>125,30</b>
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,060	0,050	6,79	5,22	0,52	125,30
<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>17,35</b>	<b>18,47</b>	<b>39,96</b>	<b>528,19</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI</b>					<b>17,35</b>	<b>18,47</b>	<b>39,96</b>	<b>528,19</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>Chifteluțe de pui</b>	<b>1/80</b>			<b>16,95</b>	<b>10,44</b>	<b>15,28</b>	<b>152,48</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
	Pâine		0,010	0,010	0,90	0,30	4,80	25,80
	Sare iodată		0,002	0,002				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		3,00		27,00
2.	<b>Terci din grâu marunt</b>	<b>1/150</b>			<b>8,93</b>	<b>13,96</b>	<b>91,03</b>	<b>352,96</b>
	Crupa de grâu marunt		0,025	0,025	5,00	0,65	37,00	180,00
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
	<b>Sos roșu</b>							
	Ceapă uscată		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,005	0,005	1,20	2,50	15,30	6,28
	Sare iodată		0,002	0,002				
	Făina de grau		0,003	0,003	1,00	0,10	10,20	65,20
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
3.	<b>Salată din mazare conservată</b>	<b>1/50</b>						
	Mazare verde conservată		0,030	0,030	1,20	3,50	15,60	26,30
	Ceapă uscată		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Morcov		0,010	0,010	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
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		0,035	0,035	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun</b>					<b>27,82</b>	<b>24,64</b>	<b>126,71</b>	<b>605,68</b>
		<b>Gustare</b>						
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>28,35</b>	<b>24,64</b>	<b>141,63</b>	<b>667,72</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		0,020	0,020	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		0,015	0,015	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,010	0,50	0,02	1,30	4,00
	Porumb conservat		0,005	0,005				
	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>Paste cu brânză de vaci</b>	<b>1/200</b>			<b>2,10</b>	<b>4,70</b>	<b>13,48</b>	<b>221,76</b>
	Paste fainoase		0,045	0,045	1,5	0,6	10,05	168,2
	Unt fără grasimi vegetale		0,001	0,001	0,04	4,10	0,07	39,00
	Branza de vaci 5%		0,040	0,040	0,56		3,36	14,56
	Sare iodată		0,001	0,001	0	0,00	0	0,00
<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>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>8,50</b>	<b>16,28</b>	<b>36,20</b>	<b>453,74</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX</b>					<b>8,50</b>	<b>16,28</b>	<b>36,20</b>	<b>453,74</b>

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	<b>Papricaș din carne de pui</b>	<b>1/70</b>			<b>2,26</b>	<b>8,73</b>	<b>16,28</b>	<b>108,63</b>
	Fileu de pui		0,070	0,070	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 in suc propriu		0,010	0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
2.	<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		0,040	0,040	13,73	0,60	31,64	187,46
	Sare iodată		0,003	0,003				
3.	<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		0,060	0,060	1,09		6,91	27,52
	Semințe de floarea soarelui		0,001	0,001	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1		9
3.	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>			<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>5,6</b>
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,005	0,1	0,2	10,3	5,6
	Zahăr		0,005	0,005			2,97	12,17
5.	<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>20,80</b>	<b>17,77</b>	<b>76,45</b>	<b>457,11</b>
<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>30,8</b>	<b>124,6</b>
<b>TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X</b>					<b>20,80</b>	<b>17,77</b>	<b>76,45</b>	<b>457,11</b>