



COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău _____ V. STAVENSCHI Digitally signed by Stavenschi Victoria Date: 2025.04.25 10:40:11 EEST Reason: MoldSign Signature Location: Moldova  MOLDOVA EUROPEANĂ Data _____ / _____ 2025	APROB Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL _____ CUZOR Doina Digitally signed by Cuzor Doina Date: 2025.04.30 10:12:10 EEST Reason: MoldSign Signature Location: Moldova  MOLDOVA EUROPEANĂ Data _____ / _____ 2025
---	---

**Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația copiilor de 5-7 ani din instituțiile de educație
timpurii din raionul Strășeni cu regim de activitate 9,5-10 ore
alimentate de "PONTTEM.X" SRL
în perioada vară-toamna
pentru anul 2025**

Luni			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg
Dejun			
1.	Terci din ovas pe lapte cu stafide	1/200	
	Fulgi de ovaz		0,030
	Lapte 2,5%		0,120
	Zahăr		0,005
	Unt fără grasimi vegetale		0,002
	Stafide		0,005
2.	Tartina cu unt	1/30/10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Unt fără grasimi vegetale		0,010
3.	Ceai cu lamâie	1/200	
	Ceai infuzie		0,001
	Lamâie		0,005
	Zahăr		0,005
Gustare			
1.	Fructe proaspete de sezon (mere, pere, prune)	1/100	0,100
Prânz			
1.	Zeama cu tăiței	1/200	
	Cartofi		0,060
	Ceapa uscată		0,020
	Morcov		0,020
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Rădăcină de țelină		0,005
	Verdeață		0,001
	Paste spicisor		0,010
	Ardei dulce		0,005
	Borș acru		0,005
	Sare iodată		0,0008
2.	Parjoala din carne de curcan înăbușită în legume	1/60/20	
	Pulpa de curcan dezosata		0,065
	Oua Extra		0,003
	Ceapa		0,005
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Pâine		0,010
	Sos de legume		
	Ceapă		0,010
	Morcov		0,015
	Tomate în suc propriu		0,010
	Ulei de floarea soarelui		0,003

3.	Piureu de mazare uscată	1/100	
	Mazare uscata		0,070
	Unt fără grăsimi vegetală		0,001
4.	Legume murate	1/50	
	Castraveți murați		0,050
5.	Compot din fructe de sezon	1/200	
	Fructe de sezon		0,040
	Zahăr		0,003
6.	Pâine porționată	1/20/20	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020
Gustarea de seară			
1.	Omletă cu legume	1/100	
	Oua Extra		1 buc.
	Lapte 2,5%		0,020
	Făină de grâu		0,003
	Ardei dulce		0,010
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Sare iodată		0,001
2.	Tartina cu brânză tare	1/20/10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020
	Brânza tare		0,012
3.	Ceai	1/200	
	Ceai infuzie		0,001
	Zahar		0,002

		Marti	Saptamâna 1
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg
Dejun			
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200	
	Lapte 2,5%		0,130
	Zahăr		0,003
	Crupe de grâu mărunț		0,030
	Unt fără grasimi vegetale		0,002
2.	Biscuiți la ceai	1/30	
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,030
3.	Cacao cu lapte	1/200	
	Cacao		0,001
	Lapte 2,5%		0,150
	Zahăr		0,005
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			
		Gustare	
1.	Fructe proaspete de sezon (banane, portocale, mandarine)	1/100	0,100
Prânz			
1.	Ciorbă cu varza și smântână	1/200/5	
	Varză proaspătă		0,050
	Cartofi		0,030
	Morcov		0,020
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Ceapă		0,020
	Rădăcină de țelină		0,005
	Sare iodată		0,0008
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005
2.	Mămăligă	1/100	
	Crupe de porumb		0,025
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002
3.	Pește copt în sos din legume	1/70/30	
	Morcov		0,020
	Tomate în suc propriu		0,010
	Sare iodată		0,001
	Ceapă		0,020
	Pește congelat		0,090
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005
	Ulei de floarea soarelui		0,003

4.	Roșii porționate	1/50	
	Roșii proaspete		0,050
5.	Compot din stafide	1/200	
	Stafide		0,015
	Zahăr		0,003
6.	Pâine porționată	1/30/30	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			
Gustarea de seara			
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/100/15	
	Brânză de vaci		0,070
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010
	Crupe de griș		0,020
	Lapte 2,5%		0,010
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002
	Gem		0,015
2.	Lapte fiert	1/150	
	Lapte 2,5%		0,150
	Zahăr		0,002
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara			
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II			

		Miercuri	Săptămână 1
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg
Dejun			
1.	Terci de orez pe lapte	1/200	
	Crupa de orez		0,025
	Lapte 2,5%		0,150
	Unt fără grasimi vegetale		0,002
	Zahăr		0,005
2.	Tartina cu branza tare	1/30/10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Cascaval		0,012
3.	Ceai cu zahăr	1/200	
	Ceai		0,001
	Lămâie		0,005
	Zahăr		0,005
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			
Gustare			
1.	Fructe proaspete de sezon (mere)	1/100	0,100
Prânz			
1.	Ciorbă din vițel	1/200	
	Carne de vita		0,060
	Cartofi		0,040
	Ceapă		0,020
	Morcov		0,020
	Mazăre verde conservată		0,005
	Rădăcina de țelină		0,005
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Sare iodată		0,0008
2.	Paste cu legume sotate	1/200	
	Paste fainoase spic		0,055
	Morcov		0,020
	Ardei dulci		0,005
	Ceapă		0,020
	Ulei de floarea soarelui		0,002
3.	Salată de vara cu conopida	1/50	
	Roșii		0,030
	Conopidă		0,010
	Morcov		0,010
	Ulei		0,001

4.	Compot din fructe de sezon	1/200	
	Fructe de sezon		0,040
	Zahăr		0,003
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30/30	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030
Gustarea de seara			
1.	Chefir 2,5%	1/150	0,150
2.	Salata vinigretă	1/100	
	Cartofi		0,060
	Morcov		0,020
	Sfeclă		0,060
	Ceapa		0,020
	Mazare verde conservata		0,005
	Castraveti murati		0,005
	Ulei de floarea soarelui		0,002
3.	Ou de prepelita	1 buc.	
4.	Pâine feliate	1/20	0,020
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară			
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III			

Joi Saptămâna 1			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg
Dejun			
1.	Terci de griș pe lapte	1/200	
	Crupe de griș		0,025
	Unt fără grasimi vegetale		0,002
	Lapte 2,5%		0,150
	Zahăr		0,005
2.	Tartină cu magiun	1/30/20	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Magiun de mere		0,020
3.	Lapte fiert	1/150	
	Lapte 2,5%		0,150
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			
Gustare			
1.	Fructe proaspete de sezon (banane, portocale, mandarine)	1/100	0,100
Prânz			
1.	Supă cu orez	1/200	
	Cartofi		0,050
	Ceapă		0,020
	Morcov		0,020
	Rădăcina de țelină		0,005
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Orez		0,010
	Sare iodată		0,0008
	Verdeață		0,001
2.	Chifteluțe de porc în sos roșu	1/70/10	
	Carne de porc dezosată/degresată		0,060
	Paine		0,010
	Oua		0,005
	Faina		0,002
	Tomate în suc propriu		0,010
	Ulei de floarea soarelui		0,002
3.	Piureu de cartofi	1/100	
	Cartofi		0,130
	Unt fără grăsimi vegetale		0,002

4.	Salată din varză	1/50	
	Varză albă		0,060
	Morcov		0,010
	Verdeață		0,001
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001
5.	Compot din fructe uscate	1/150	
	Fructe uscate		0,015
	Zahăr		0,003
6.	Pâine porționată	1/30/20	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			
Gustare de sear			
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci	1/200	
	Paste făinoase din făină integrală		0,055
	Brânză de vaci 5%		0,030
	Unt fără grasimi vegetale		0,001
2.	Ceai cu zahăr	1/200	
	Ceai		0,001
	Zahăr		0,005
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară			
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV			

		Vineri	Săptămâna 1
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg
Dejun			
1.	Terci pe gău pe lapte	1/200	
	Crupe de grâu		0,030
	Lapte 2,5%		0,150
	Unt fără grasimi vegetale		0,002
	Zahăr		0,005
2.	Tartina cu unt	1/30/10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Unt fără grasimi vegetale		0,010
3.	Ceai cu lamâie	1/150	
	Ceai		0,001
	Lamâie		0,005
	Zahăr		0,003
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			
Gustare			
1.	Fructe proaspete de sezon (mere)	1/100	0,100
Prânz			
1.	Borș cu sfecla	1/200	
	Cartofi		0,060
	Morcov		0,020
	Ceapă		0,020
	Rădăcină de țelină		0,005
	Verdeață		0,001
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Sfecla		0,080
	Sare iodată		0,0008
2.	Terci de hrișcă cu Pește copt și legume sotate	1/200/80	
	Crupe de hrișcă		0,055
	Unt fără grasimi vegetale		0,002
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Pește hec		0,090
	Morcov		0,002
	Ceapa		0,002
	ardei		0,017
	Rosii in tomate		0,002

3.	Legume murate	1/50	
	Catsraveti murati		0,050
4.	Pâine porționată	1/30	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030
5.	Compot din fructe de sezon	1/150	
	Fructe de sezon		0,035
	Zahăr		0,003
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			
	Gustare de seară		
1.	Chec pufos cu cacao	1/100	
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Ouă de găină de categoria "Extra"		0,007
	Lapte 2.5%		0,010
	Praf de copt		0,001
	Zahăr		0,002
	Cacao		0,001
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001
2.	Cacao cu lapte	1/200	
	Cacao		0,001
	Zahar		0,005
	Lapte		0,150
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară			
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V			

		Luni	Saptămîna 2
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg
	Dejun		
1.	Terci de orz pe lapte	1/200/	
	Crupe de orz măşcat		0,030
	Unt fără grasimi vegetale		0,002
	Lapte 2,5%		0,120
	Zahăr		0,005
2.	Tartină cu brînză tare	1/30/10	
	Pâine albă fortificată cu Fe şi acid folic		0,030
	Brînză tare 45%		0,012
3.	Ceai	1/200/	
	Ceai infuzie		0,001
	Zahăr		0,005
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			
Gustare			
1.	Fructe proaspete de sezon (mere)	1/100	0,100
	Prânz		
1.	Zeama cu tăiței	1/200	
	Cartofi		0,060
	Ceapa uscată		0,020
	Morcov		0,020
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Rădăcină de țelină		0,005
	Verdeață		0,001
	Paste spicisor		0,010
	Ardei dulce		0,005
	Borș acru		0,005
	Sare iodată		0,0008
2.	Sarmale leneșe cu carne de vită	1/200	
	Carne de vită		0,070
	Varză albă		0,100
	Morcov		0,025
	Ceapă		0,025
	Ulei de floarea soarelui		0,003
	Sare iodată		0,0008
	Orez		0,020
	Rosii de tomate		0,001

3.	Legume murate portionate	1/50	
	Castraveți murați		0,053
4.	Pâine porționată	1/30/30	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030
5.	Compot din fructe uscate	1/150	
	Fructe uscate		0,015
	Zahăr		0,004
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			
Gustare de seară			
1.	Chiflă cu brânză de vaci	1/80	
	Făină de grâu		0,050
	Drojdie		0,001
	Brânza de vaci		0,040
	Oua		0,004
	Zahar		0,005
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002
2.	Lapte fiert	1/150	
	Lapte 2,5%		0,150
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina			
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI			

		Marti 2	Saptămîna 2
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg
Dejun			
1.	Terci de griș pe lapte	1/200	
	Crupe de griș		0,030
	Lapte 2,5%		0,150
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002
	Zahăr		0,003
2.	Tartină cu unt	1/30/10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010
3.	Cacao cu lapte	1/200	
	Cacao		0,001
	Lapte 2,5%		0,150
	Zahăr		0,005
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			
Gustare			
1.	Fructe proaspete de sezon (banana, portocala, mandarina)	1/100	0,100
Prânz			
1	Supă cu mazăre și crutoane	1/200	
	Mazăre uscata		0,040
	Cartofi		0,040
	Ceapă		0,020
	Morcov		0,020
	Sare iodată		0,0008
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Rădăcină de țelină		0,005
	Crutoane (paine uscata)		0,020
	Verdeță		0,001
2.	Pește copt în sos de legume cu piure de cartofi	1/60/30/100	
	Cartofi		0,120
	Lapte 2,5%		0,010
	Unt fără grasimi vegetale		0,002
	Morcov		0,020
	Tomate în suc propriu		0,010
	Sare iodată		0,001
	Ceapă		0,020
	Pește congelat		0,090
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005
	Ulei de floarea soarelui		0,003

3.	Salata din conopida	1/50	
	Conopida		0,020
	Morcov		0,035
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001
4.	Pâine porționată	1/30/30	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030
5.	Compot din fructe proaspete	1/150	
	Mere		0,035
	Zahăr		0,002
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			
	Gustare de seară		
1.	Supă din lapte cu hrișcă	1/150	
	Lapte 2,5%		0,130
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,001
	Hrișcă		0,020
	Zahăr		0,001
2.	Tartină cu magiun	1/30/10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Gem din mere		0,010
3.	Ceai cu zahăr	1/200	
	Ceai		0,001
	Zahăr		0,005
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară			
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII			

Miercuri 2 Saptămâna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg
Dejun			
1.	Terci de ouas pe lapte	1/200	
	Fulgi de ouas		0,030
	Zahăr		0,005
	Lapte 2,5%		0,150
	Unt fără grasimi vegetale		0,002
2.	Tartină cu magiun	1/30/10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Magiun		0,010
3.	Ceai cu lamâie	1/200	
	Ceai infuzie		0,001
	Lămâie		0,005
	Zahăr		0,003
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			
Gustare			
1.	Fructe proaspete de sezon (mere)	1/100	0,100
Prânz			
1.	Ciorbă cu sfeclă și smântână	1/200/5	
	Sfeclă		0,060
	Morcov		0,020
	Ceapă		0,020
	Cartofi		0,030
	Sare iodată		0,0008
	Verdeță		0,001
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005
2.	Gulaș din carne de porc cu legume sotate	1/50/30	
	Carne de porc		0,070
	Sare iodată		0,0008
	Ulei de floarea soarelui		0,004
	Morcov		0,030
	Ceapă		0,030
	Roșii în suc propriu		0,005

3.	Mamaliga	1/100	
	Crupa de porumb		0,035
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002
4.	Salată vitamin cu seminte de floarea soarelui	1/50	
	Mazare conservata		0,020
	Morcov		0,030
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001
	Semințe de floarea soarelui		0,001
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030
6.	Compot din fructe proaspete	1/150	
	Mere		0,050
	Zahăr		0,003
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			
Gustare de seară			
1.	Păpănași din brânză de vaci	1/100/5	
	Făină de grâu		0,010
	Oua		0,010
	Brânză de vaci 5%		0,070
	Zahar		0,005
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005
2.	Chefir 2,5%	1/150	0,150
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară			
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII			

Joi Saptămâna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg
Dejun			
1.	Terci de hrisca pe lapte	1/200	
	Crupe de hrisca		0,030
	Lapte 2,5%		0,150
	Zahăr		0,005
	Unt fără grasimi vegetale		0,002
2.	Covrigei	1/25	
	Covrigei fără grasimi hidrogenizate		0,025
3.	Cacao cu lapte	1/200	
	Cacao		0,001
	Lapte 2,5%		0,150
	Zahăr		0,005
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			
Gustare			
1.	Fructe proaspete de sezon(banane, portocale, mandarine)	1/100	0,100
Prânz			
1.	Supă cu legume și ou	200/60	
	Cartofi		0,080
	Morcov		0,025
	Ceapă		0,025
	Roșii în suc propriu		0,010
	Verdeata		0,001
	Rădăcină de țelină		0,005
	Oua		0,005
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Sare iodată		0,0008
2.	Paste cu legume și chifteluțe din pește	1/150/60	
	Crupe de bulgur		0,030
	Ceapă		0,030
	Morcov		0,020
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Peste congelat		0,080
	Ouă		0,005
	Paine		0,007
	Faina de grau		0,004
	Pesmeți		0,008
	Sare iodată		0,0008

3.	Legume murate	1/50	
	Castraveti murati		0,050
4.	Compot din fructe uscate	1/150	
	Fructe uscate		0,015
	Zahăr		0,005
5.	Pâine porționată	1/40/40	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			
Gustare de seară			
1.	Omletă cu legume	1/100	
	Oua Extra		1 buc.
	Lapte 2,5%		0,020
	Făină de grâu		0,003
	Ardei dulce		0,010
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Sare iodată		0,001
2.	Tartina cu brânză tare	1/20/10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020
	Brânza tare		0,012
3.	Ceai	1/200	
	Ceai infuzie		0,001
	Zahar		0,005
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară			
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX			

Vineri 2 Saptămâna 2			
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg
Dejun			
1.	Terci de grâu pe lapte cu stafide	1/200	
	Crupe de grâu		0,030
	Stafide		0,005
	Lapte 2,5%		0,120
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002
	Zahăr		0,005
2.	Tartină cu unt	1/30/5	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,005
3.	Ceai cu lămâie	1/200	
	Ceai infuzie		0,001
	Lămâie		0,003
	Zahăr		0,005
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun			
Gustare			
1.	Fructe proaspete de sezon (mere)	1/100	0,100
Prânz			
1.	Ciorbă cu legume si verdeață	1/200	
	Cartofi		0,060
	Morcov		0,020
	Ceapă		0,030
	Conopidă		0,020
	Verdeață		0,001
	Rădăcină de țelină		0,005
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Sare iodată		0,0008
2.	Pârjoală de vită în sos de smântână cu terci din orez	1/60/100	
	Carne de vită/dezosată		0,070
	Ceapă		0,020
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,003
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005
	Ulei de floarea soarelui		0,002
	Sare iodată		0,0008
	Crupe de orez		0,030
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,002

3.	Salata de varza	1/50	
	Varza		0,050
	Morcov		0,005
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001
4.	Compot din fructe de sezon	1/150	
	Fructe de sezon		0,035
	Zahăr		0,003
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz			
Gustare de seară			
1.	Baba din tăitei cu brânză de vaci	1/150	
	Paste spicușor		0,035
	Brânză de vaci		0,050
	Lapte 2,5%		0,020
	Oua		0,015
	Ulei de floarea soarelui		0,001
	Zahar		0,015
2.	Lapte fiert	1/150	
	Lapte 2,5%		0,150
	Zahăr		0,005
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară			
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X			