

„COORDONAT”

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chisinau

D-na Eudochia TCACI

“ 22 ” 12 2023



“APROBAT”

Director

S,R,L, “SAVUROS PRIM”

Victor CIOBANU

“ 18 ”



MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor din cadrul
instituțiilor de tip primar, gimnazial și liceal

pe perioada de iarnă *primăvara*

clasele V-IX

a anului de studii

2023- 2024

Clasele V-IX

I Săptămână Luni

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Tartina cu unt si cașcaval	40/15/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,30	0,20	117,00
	Cașcaval 45% grasimi	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci rar de griș cu stafide pe apă ,	200/5/5					
	Crupa de griș	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete de sezon banane	86,00	60,20	0,60	0,18	13,24	53,58
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			14,69	22,85	81,50	623,45
Dejun II (19,35 lei)							
1	Tartina cu unt si magiun(gem)	40/15/20					
	Pâine de grâu	45,00	45,00	3,65	0,54	21,6	120,15
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	15,00	15,00	0,12	12,3	0,2	117,00
	Gem de măr	20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
2	Terci rar de ovăs cu stafide pe apă ,	200/5					
	Crupa de ovăs	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,1	0,07	39,00
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Sare iodată	0,80	0,80	0	0	0	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0	0	0	0,00
3	Fructe proaspete banane	86,00	60,20	0,60	0,18	13,24	53,58
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	0,2	0	1,38	1,09
	Zahar	10,00	10,00			9,9	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			10,39	17,75	99,30	616,52



I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
2	Pâine din făină integrală	45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
3	Pilaf dulce cu fructe	200					
	Orez	40,00	39,60	2,89	0,79	24,95	144,54
	Lapte	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Mere proaspete	18,00	15,84	0,06		1,79	7,44
	Unt (82,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	17,40
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
	Sare iodată	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Fructe proaspete de sezon (mere)	145,00	127,60	0,51		14,42	59,97
5	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00	50ml	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	17,40
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Covrigei fără grăsimi hid-e, si E-uri	15,00	15,00	1,65	0,45	11,85	48,00
Total				17,91	16,42	98,26	631,74
Dejun II (19,35 lei)							
1	Terci din orz cu lapte	1/200/10					
	Orz	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Lapte 2,6% grăsimi	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	17,40
2	Ou fiert	1/50					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Pâine din făină integrală	45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
4	Lapte fiert 2,6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
5	Covrigei fără grăsimi hid-e, si E-uri	25,00	25,00	2,75	0,75	19,75	80,00
6	Fructe proaspete de sezon (banane)	50,00	35,00	0,35	0,11	7,70	31,15
Total				23,22	18,35	91,06	631,08

I Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Puding din brânză de vaci cu dulceață	140/10					
	Brânză de vaci 9% grăsimi	70,00	70,00	11,20	6,30	0,70	140,70
		85,00	85,00	13,60	7,65	0,85	170,85
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat,extra	7,00	6,09	0,79	0,61	0,06	8,71
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Sintâni 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun,gem)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Covrigei (fără adaosuri,fără gr,hydr)	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
4	Fructe proaspete banane	100,00	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
	Total			26,47	18,65	82,35	630,66
Dejun II (19,35 lei)							
1	Puding din brânză de vaci cu dulceață	140/10					
	Brânză de vaci 9% grăsimi	85,00	85,00	13,60	7,65	0,85	170,85
	Crupe de griș	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Ou cat,extra	7,00	6,09	0,79	0,61	0,06	8,71
	Zahar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Sintâni 15 % grăsimi	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Lapte 2,6% grăsimi	15,00	15,00	0,45	0,30	0,75	7,80
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	Dulceață (magiun,gem)	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Covrigei (fără adaosuri,fără gr,hydr)	30,00	30,00	3,30	0,90	23,70	96,00
4	Fructe proaspete Kaki	100,00	85,00	0,51	0,17	15,81	59,50
	Total			26,28	18,61	82,76	627,86

I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Iaurt de caise cu bacterii active 2,5%	200,00	200,00	4,00	6,00	8,00	100,00
2	Chiflă achizitionata cu stafide si brânză	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
3	Terci rar de ouas pe lapte	200/10					
	Lapte2,6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Crupa de ouas	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			19,26	18,01	94,78	630,58
Dejun II (19,35 lei)							
1	Chiflă achizitionata cu gem,	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
2	Iaurt natural 2,6% cu seminte de in	150,00	150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
3	Terci rar de grâu ,						
	Lapte2,6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Crupa de grâu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Climantine/mandarine	67,60	50,02	0,40	0,10	40,02	19,01
	Total			18,66	16,61	132,80	624,51

I Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Piept de pui cu sos alb	40/30					
	Piept de pui refrigerat	60,00	42,00	10,50	0,84	0,42	47,88
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi)	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grîu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00		4,00		36,00
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Paste fierte cu unt	150/10					
	Paste făinoase	55,00	55,00	5,50	0,72	40,70	198,00
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete (portocale)	130,00	91,00	0,82	0,09	10,01	42,77
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
5	Pâine	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
	Total			22,51	18,84	94,62	630,94
Dejun II (19,35 lei)							
1	Carne de bovină cu sos alb	30/25					
	Pulpă de bovină dezosată refrigerată	50,00	30,00	6,06	2,10		45,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi)	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grîu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00		4,00		36,00
	Ceapă	5,00	4,20	0,07	0,01	3,07	1,34
	Morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Terci dens din crupe de hrișcă	150/10					
	Crupe de hrișcă	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Roșii porționate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
4	Fructe – mere semerenco	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
5	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Pâine	60,00	60,00	5,40	1,80	28,80	154,80
	Total			18,78	19,94	91,35	626,80

II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Tartina cu cașcaval ,						
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cașcaval	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci de grâu cu lapte	1/200/50					
	Crupă de grâu (orz ,mei,arpăcaș)	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	3,00	3,00			2,97	12,17
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Lapte 2,6 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Biscuiți de casă (fără grăs,hid,)	20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50ml inf	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
6	Portocale	120,00	84,00	0,76	0,08	9,24	39,48
	Total			19,01	15,27	97,10	625,95
Dejun II (19,35 lei)							
1	Tartina cu unt și cașcaval ,	40/10/20					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Cașcaval	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Unt (82,5% grăsimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2	Terci de mei cu lapte	1/200/50					
	Crupă de mei	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5% grăsimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahăr	3,00	3,00			2,97	12,17
	Caise uscate	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Lapte 2,6 %	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Ceai cu zahăr si lămâie	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe proaspete,banane	86,00	60,20	0,60	0,18	13,24	53,58
	Total			19,11	22,42	85,71	630,10

II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Omletă din ou de găină cat, extra	75/1					
	Ou de găină	80,00	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	Unt	6,00	6,00	0,05	4,92	0,08	46,80
	Lapte 2,6% grăsime	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de ovăz pe lapte	150					
	Crupe de ovăz	45,00	45,00	4,50	1,80	30,15	146,25
	Lapte 2,6% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82,5% grasimi)	7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
3	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
5	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Mere semerenco	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
	Total			22,09	23,18	85,25	630,78
Dejun II (19,35 lei)							
1	Omletă din ou de găină cu cașcaval	75/15					
	Brinză tare (cașcaval) 50 % grăsime	15,00	14,40	3,74	3,89		55,87
	Ou de găină	80,00	69,60	9,05	6,96	0,70	99,53
	Unt	6,00	6,00	0,05	4,92	0,08	46,80
	Lapte 2,6% grăsime	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Crupe de mei pe lapte	150					
	Crupe de mei	45,00	45,00	4,50	1,80	30,15	146,25
	Lapte 2,6% grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Unt (82,5% grasimi)	7,00	7,00	0,06	5,74	0,09	54,60
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine	45,00	45,00	4,05	1,35	21,60	116,10
4	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Total			25,30	27,07	70,33	624,61

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/10/20					
	Paste	53,00	53,00	5,30	0,69	39,22	190,80
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte cu cacao	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
3	Fructe în sortiment (banane)						
	Banane	120,00	84,00	0,84	0,25	18,48	74,76
4	Pâine	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Total				20,64	21,38	84,93	631,61
Dejun II (19,35 lei)							
1	Paste fierte cu unt și cașcaval 45%	150/10/20					
	Paste	50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	Unt 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Cașcaval 45%	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Ulei	2,00	2,00		2,00		18,00
2	Lapte fiert	1/200					
	Lapte 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Fructe în sortiment mere	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
4	Pâine	30,00	30,00	2,70	0,90	14,40	77,40
Total				19,30	20,93	76,45	593,94

II Săptămîna Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Perişoare de peşte cu sos roşu,	50/25					
	Fileu de peste	80,00	48,00	8,16	0,82		37,92
	Pâine	7,00	7,00	0,63	0,21	3,36	18,06
	Ou cat, Extra gr,	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,6% grăsimi / apă	10,00	10,00	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă	8,00	6,72	0,11	0,01	4,91	2,15
	Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sos roşu		25,00				
	Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,14	0,82
	Ceapă	2,00	1,68	0,03	0,00	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7	2,00		2,00		18,00
	Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,91	4,48
	Pastă de tomate	2,00	2,00	0,11		0,30	1,70
	Zahăr	0,50	0,50			0,50	2,03
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Mămăliguţă cu unt	1/150					
	Crupe de mălai	55,00	55,00	5,50	2,20	36,85	178,75
	Unt 82,5% grăsimi	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe de sezon (mere semerenco)	137,00	120,56	0,48		13,62	56,66
4	Ceai cu lămâie	200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
	Zăhar	10,00	10,00			9,90	40,58
5	Pâine	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Total			20,43	19,7	98,2	632,09
Dejun II (19,35 lei)							
1	Chiflă achiziţionată (cu brinză,gem)	75,00	75,00	7,50	1,20	37,50	192,75
2	Terci rar de griş pe lapte ,	200					
	Lapte2,6%	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
	Crupa de griş	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5 %grasimi)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
3	Ceai cu zahăr şi lămâie	1/200					
	Ceai uscat	1,00		0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
4	Biscuiţi fără E-uri,şi grăsimi hidro.	20,00	20,00	1,64	1,90	14,80	85,20
	Total			18,48	13,95	101,35	624,87



II Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (19,35 lei)							
1	Tartina cu unt si gem	40/20/10					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	20,00	20,00	0,16	16,40	0,26	156,00
	Gem de măr	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Terci rar dearpăcaș mărunț cu stafide.	200/5/10					
	Crupa de grâu	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	3,00	3,00	0,05	0,08	2,49	10,77
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete mere	80,00	70,40	0,28		7,96	33,09
4	Lapte fiert 2,6% grăsimi	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
	Total			14,66	25,47	74,30	626,25
Dejun II (19,35 lei)							
1	Tartina cu unt si magiun(gem)	40/20/10					
	Pâine de grâu	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,80
	Unt fără grasimi vegetale (82,5%)	20,00	20,00	0,16	16,40	0,26	156,00
	Gem de măr	10,00	10,00	0,14	0,01	6,58	23,05
2	Terci rar de grâu cu stafide pe apă ,	200/5/10					
	Crupa de grâu	45,00	44,55	5,35	0,45	29,85	159,04
	Unt (82,5 %grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	4,00	4,00			3,96	16,23
	Stafide	3,00	3,00	0,05	0,08	2,49	10,77
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete mere	88,00	77,44	0,31		8,75	36,40
4	Lapte cu cacao	1/150					
	Lapte 2,6% grăsimi	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf	3,00	3,00	0,60	0,42	1,62	6,87
	Total			14,39	24,94	80,28	632,16