

COORDONAT Agencia Națională pentru Sănătate Publică Şef CSP Chişinău _____ Data_____/_____/_____.2025	APROB Reprezentant companiei UAB HANDELSHUS _____ CUZOR Doina Data_____/_____/_____.2025
---	---

Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația cu dejun a elevilor de 11-17 ani, clasele gimnaziale,
din instituțiile de învățământ primar, gimnazial, liceal din raionul
Strășeni în perioada toamna pentru anul 2025

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 caise confiate	1/210			6,12	7,65	38,15	266,50
	Crupe de orez		0,025	0,024	1,81	0,50	15,59	90,34
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Caise confiate		0,013	0,013	0,22	0,35	10,79	46,67
	Lapte 2,5%		0,135	0,135	4,05	2,70	6,75	70,20
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Lapte fiert	1/150			6,50	6,00	11,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
4.	Iaurt 2,5% natural, fără aditivi și adaos de zahar	1/100	0,100	0,100	2,00	3,00	4,00	50,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15,13	22,21	64,18	552,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					15,13	22,21	64,18	552,60

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Salata de vara cu semințe de floarea soarelui	1/100			2,55	7,62	6,33	97,15
	Castraveți proaspeți		0,025	0,023	0,19	0,00	0,70	2,79
	Varza proaspătă		0,090	0,070	0,58	0,00	3,89	22,32
	Pătrunjel proaspăt		0,005	0,004	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
	Semințe de floarea soarelui		0,008	0,008	1,60	5,60	1,38	52,40
2.	Bitoc la abur	1/80			17,60	9,77	11,57	189,50
	Carne de vițel dezosata/degresata		0,120	0,072	14,54	5,04	0,00	108
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,016	0,013	1,81	1,39	0,14	19,91
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti din pâine alba fortificata cu FE si acid folic		0,010	0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodata		0,0005	0,001				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
3.	Piureu din cartofi	1/180			3,80	2,38	28,89	146,40
	Cartofi		0,200	0,150	2,88	0,14	27,4	115,20
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2,5%		0,030	0,030	0,90	0,60	1,5	15,60
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
4.	Pâine feliată	1/30		0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	9,92	40,97
	Fructe proaspete (mere)		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
6.	Fructe proaspete, PERE	1/90	0,100	0,090	0,36	0,09	13,50	52,2
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					27,19	20,76	84,61	603,62
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					27,19	20,76	84,61	603,62

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Legume porționate	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii proaspete		0,053	0,050	0,30	0,00	2,11	9,06
2.	Pește copt în crusta de susan și în sos de legume sotate	1/90/30			18,99	11,85	22,48	209,30
	Pește Hec congelat		0,150	0,090	15,30	1,53	0,00	71,10
	Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Seminte de susan		0,010	0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
	Dovlecel		0,040	0,015	0,18	0,09	1,71	3,60
	Morcov		0,040	0,030	0,42	0,03	2,24	13,12
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
3.	Mamaliguță	1/150			9,91	12,08	13,34	221,43
	Crupe de porumb		0,020	0,020	2,38	0,20	13,3	70,69
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
	Brânză de tare 45%		0,030	0,028	7,49	7,78	0,00	111,74
4.	Pâine feliată	1/20			1,62	0,24	9,6	53,4
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	Compot de fructe uscate	1/200			0,17	0,27	13,25	56,19
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
6.	Fructe proaspete, Mere	1/80	0,100	0,080	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					31,34	24,44	70,72	590,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					31,34	24,44	70,72	590,74

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Fileu de pui în sos de legume cu paste fierte	1/70/20/150			22,91	6,15	39,42	306,16
	Paste fainoase		0,050	0,050	5,00	0,65	37,00	180,00
	Fileu de pui		0,100	0,070	17,50	1,40	0,70	79,80
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00		36,00
	Roşii în suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
2.	Tartina cu unt	1/25/10			2,11	8,50	12,13	144,75
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier şi acid folic		0,025	0,025	2,03	0,30	12,00	66,75
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Salata proaspătă	1/50			2,36	7,30	3,80	79,33
	Roşii proaspete		0,025	0,023	0,14	0,00	1,00	4,28
	Seminţe de in		0,009	0,009	1,80	6,30	1,55	58,95
	Brocoli		0,029	0,020	0,42		1,25	7,10
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
4.	Ceai din muşţel	1/200			0	0	4,95	20,29
	Amestec de plante si fructe/infuzii		0,005	0,005				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Fructe proaspete, Prune	1/72	0,080	0,072	0,5	0	9,36	42,48
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					27,88	21,95	69,66	593,01
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					27,88	21,95	69,66	593,01

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Carne de porc julien în sos alb	1/65/20			14,21	13,03	29,27	149,52
	Carne de porc degresata/dezosata		0,100	0,065	12,80	9,41	5,44	76,8
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,6
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,007	0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
2.	Terci din hrișcă	1/200			4,79	4,50	26,60	180,37
	Crupe de hrișcă		0,040	0,039	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
3.	Salata vitamina	1/50			2,74	8,04	10,41	92,87
	Morcov proaspat		0,040	0,032	0,42	0,03	2,24	13,12
	Conopidă		0,015	0,010	0,24	0,01	6	3
	Seminte de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Ardei proaspeti		0,010	0,005	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1		9
4.	Pâine porționată	1/40			3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,80
5.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,200	1,6	0,2	9,2	54
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				26,58	26,25	94,68	583,56

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Omletă naturală cu legume	1/100			15,13	12,53	1,98	194,77
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,090	0,080	10,18	7,83	0,78	111,97
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Branza de vaci 9%		0,030	0,030	4,80	2,70	0,30	60,30
	Ardei dulci		0,020	0,015	0,15	0,00	0,90	4,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002	0	2	0	18
2.	Terci din fulgi de porumb	1/150			6,00	4,24	19,30	148,69
	Fulgi de porumb		0,020	0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Lapte 2,5%		0,120	0,120	3,6	2,4	6	62,4
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,6
3.	Tartina cu unt	1/25/7			2,31	6,49	12,09	119,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,025	0,020	2,25	0,75	12	64,5
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,007	0,007	0,06	5,74	0,09	54,6
4.	Chefir	1/200			6	0,1	6	92
	Chefir 2,6%		0,200	0,200	6	0,1	6	92
5.	Gustarea iepurașului(legume feliate pai)	1/50	0,000	0,000	1,526	3,56	4,2	50,89
	Morcov taiat pai		0,050	0,040	0,52	0,04	2,8	16,4
	Nuci grecesti		0,005	0,005	1	3,5	0,86	32,75
	Lămâie		0,010	0,006	0,006	0,02	0,54	1,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					30,97	26,92	43,57	605,45
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					30,97	26,92	43,57	605,45

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Parjoala de pui școlarească	1/100			19,92	12,85	12,01	161,29
	Pupla de pui dezosată		0,180	0,088	18,35	7,76	5,29	104,96
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00		36,00
2.	Cartofi nature copti	1/200			3,85	8,76	31,23	215,12
	Cartofi		0,220	0,160	3,17	0,16	30,10	126,72
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fara grasimi vegetale 85%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Salată din varza proaspata	1/60			2,18	6,62	4,94	82,00
	Varza proaspata		0,050	0,030	0,32	0,00	2,16	12,40
	Semințe de susan		0,008	0,008	1,60	5,60	1,38	52,40
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
4.	Pâine feliată	1/20			1,8	0,6	9,6	51,6
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,8	0,6	9,6	51,6
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
6.	Fructe proaspete, Portocale	1/100	0,150	0,100	0,95	0,11	11,55	49,35
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					28,88	28,94	79,25	600,33
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					28,88	28,94	79,25	600,33

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
2.	Pârjoala din pește în sos de legume sotate	1/80/30			14,91	5,33	24,72	137,82
	Pește hec congelat		0,120	0,070	12,24	1,22	0,00	56,88
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
3.	Orez fiert cu ardei dulci	1/70			2,80	4,79	23,30	172,22
	Crupe de orez		0,035	0,035	2,53	0,69	21,8	126,47
	Ardei dulci proaspeți		0,030	0,020	0,23	0,00	1,4	6,75
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,1	39,00
4.	Salată țărănească	1/50			2,85	8,04	18,86	87,44
	Conopida		0,040	0,030	0,64	0,03	16,00	8,00
	Roșii proaspete		0,025	0,023	0,14	0,00	1,00	4,28
	Semințe de floarea soarelui		0,010	0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
	Verdeata		0,002	0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
6.	Compot de fructe uscate	1/200			0,26	0,41	17,4	74,14
	Fructe uscate		0,015	0,015	0,26	0,41	12,45	53,85
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
1.	Fructe proaspete, MERE	1/88	0,100	0,088	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,60	18,93	108,62	593,08
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					23,60	18,93	108,62	593,08

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Budica din brânză de vaci	1/160			22,15	12,44	14,51	327,11
	Branza de vaci 9%		0,120	0,120	19,2	10,8	1,2	241,2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001	0	1,00	0	9,00
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,005	0,004	0,57	0,44	0,04	6,22
	Crupe de griș		0,020	0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
2.	Tartina cu unt	1/20/10			1,88	8,80	9,73	129,60
	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	51,60
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Lapte fiert	1/150			4,50	3,00	11,46	94,23
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,23
1.	Fructe proaspete, Banane	1/60	0,080	0,060	0,84	0,25	18,48	49,84
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					29,37	24,49	54,18	600,78
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					29,37	24,49	54,18	600,78

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Papricaș din carne de porc	1/60/20			14,88	14,14	27,60	180,22
	Crane de purcel degresata		0,100	0,065	12,80	9,41	5,44	76,80
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Rosii in suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
2.	Piure de mazare	1/200			9,19	4,50	21,16	163,97
	Mazare uscata		0,040	0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
3.	Salata fitness	1/50			1,36	4,1	5,29	57,1
	Sfecla		0,050	0,040	0,68		4,32	17,2
	Ardei dulci		0,010	0,005	0,08		0,45	2,25
	Semințe de floarea soarelui		0,003	0,003	0,6	2,1	0,52	19,65
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18
5.	Ceai cu zahar si lămâie	1/200			0,06	0,02	10,44	42,32
	Amestec de plante si fructe/infuzii		0,005	0,005				
	Lamai		0,010	0,006	0,06	0,02	0,54	1,74
	Zahăr		0,010	0,010			9,9	40,58
5.	Pâine feliată	1/40			3,24	0,48	19,2	106,8
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
1.	Fructe proaspete , MERE	1/88	0,100	0,088	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					28,73	23,24	83,69	591,77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					28,73	23,24	83,69	591,77

Nr.	Denumirea produselor alimentare	Real/zi										TOTAL/10 zile	Media per copil în zi		Proteine	Grăsimi	Carbohidrați	Valoarea calorică	Norma la un copil (g)	Deviere de la normă, ±g	Cota parte (%)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Bruto (g)	Neto (g)								
1	Cereale, pâine, produse făinoase și cartofi	55	240	45	75	87	45	240	70	40	50	947	94,7	82,78	5,43	0,86	35,71	185,46				
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	30,00	10,00	20,00	25,00	40,00				30,00	40,00	195,00	19,50	19,50	1,58	0,23	9,36	52,07	28	-8,50	69,64	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		30					25	20			95,00	9,50	9,50	0,86	0,29	4,56	24,51	14	-4,50	67,86	
	Făină integrală			5		7				5	10	27,00	2,70	2,70	0,27	0,03	1,97	9,67	7	-4,30	38,57	
	Orez	25								35		60,00	6,00	5,94	0,43	0,12	3,74	21,68	21	-15,00	28,57	
	Paste făinoase din făină integrală				50							50,00	5,00	5,00	0,50	0,07	3,70	18,00	24,5	-19,50	20,41	
	Cereale integrale (crupe, cuscus)		20			40	20				20	100,00	10,00	9,90	1,19	0,10	6,63	35,34	22,75	-12,75	43,96	
	Cartofi	200										420,00	42,00	30,24	0,60	0,03	5,75	24,19	70	-28,00	60,00	
	Legume, în total	130	183	94	95	70	85	187			130	974,00	97,40	77,52	1,32	4,57	8,06	24,26	87,5	9,90	111,31	
	Dovleac (bostan)			40								40,00	4,00	3,00	0,02	0,01	0,17	0,36				
2	Dovleci			40								40,00	4,00	3,00	0,02	0,01	0,17	0,36				
	Varză albă	90						50				140,00	14,00	11,20	0,09		0,60	3,47				
	Varză de pekin																					
	Varză roșie																					
	Ceapă/ceapă verde	10	20			30		10	30	20	120,00	12,00	10,08	0,17	0,02	7,36	3,23					
	Morcov		40	20	40	50	50	25	30	30	235,00	23,50	18,80	0,24	0,02	1,32	7,71					
	Gastraveți	25										25,00	2,50	2,33	0,02		0,07	0,28				
	Șpeclă										50	50,00	5,00	4,00	0,07		0,43	1,72				
	Roși		53	25					25			103,00	10,30	9,79	0,06		0,41	1,76				
	Broccoli			29								29,00	2,90	2,09	0,04		0,13	0,71				
	Conopidă					15			40			55,00	5,50	4,40	0,09	0,00	2,20	1,10				
	Ardei dulci					10	20		30		10	70,00	7,00	5,25	0,05		0,32	1,58				
	Vinete																					
	Salată verde																					
	Spanac																					
	Porumb conservat																					
	Varză murată																					
	Gastraveți murati																					
	Fasole verde (boboci)																					
	Tomate în suc propriu			30	20				30		20	100,00	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90				
	Rădăcină de pătrunjel																					
	Rădăcină de telină																					
	Tulpină de telină																					
	Mărar																					
	Pătrunjel	5								2		7,00	0,70	0,56	0,02	0,00	0,05	0,23				
	Prun																					
	Usturoi																					
	Peșene verde																					
	3	Fructe proaspete	150	100	80			10	200	100	80	110	830,00	83,00	66,51	0,60	0,73	11,71	40,70	52,5	30,50	158,10
		Mere	50,00	100					50	100		100	400,00	40,00	35,20	0,14		3,98	16,54			
Prune					80							80,00	8,00	7,20	0,05		0,94	4,25				
Pere		100										100,00	10,00	9,00	0,04	0,01	1,35	5,22				
Găluște																						
Piersici																						
Caise																						
Struguri																						
Cireșe																						
Vișine																						
Lămlie							10				10	20,00	2,00	1,20	0,01	0,00	0,11	0,35				
Portocale								150				150,00	15,00	10,50	0,09	0,01	1,16	4,94				
Clementine (mandarine)																						
Banane											80	80,00	8,00	5,60	0,06	0,02	1,23	4,98				
Avocado																						
Kiwi																						
Kaki																						
4		Fructe deshidratate (uscate)	13,00		10						15		38,00	3,80	3,80	0,06	0,10	3,15	13,64	7	-3,2	54,29
		Lapte și produse lactate	385	10	30		10	350	30		270	10	1095,00	109,50	109,38	5,80	4,13	4,39	91,37			
		Lapte 2,5-3,2 %	285,00	10,00					120	30		150	595,00	59,50	59,50	1,79	1,19	2,98	30,94	70	-10,50	85,00
	Cheifir, iaurt	100						200				300,00	30,00	30,00	0,81	0,51	1,20	14,79	42	-12	71,43	
	Cheifir 2,6%							200				200,00	20,00	20,00	0,60	0,01	0,60	9,20				
	Iaurt natural 2,6%	100										100,00	10,00	10,00	0,20	0,30	0,40	5,00				
	Brinză de vaci 5%					30					120	150,00	15,00	15,00	2,40	1,35	0,15	30,15	21	-6	71,43	
	Brinză tare (cașcaval) 45%			30								30,00	3,00	2,88	0,75	0,78		11,17	7	-4	42,86	
	Șmințină 15%					10					10	20,00	2,00	2,00	0,06	0,30	0,06	4,32	5,25	-3,25	39,10	
	Carne de pasăre				100				180			280,00	28,00	19,04	3,64	1,22	0,59	26,64	49	-21,00	57,14	
6	Carne de pasăre, fără piele							180				180,00	18,00	8,82	1,83	0,78	0,53	10,50				
	Fileu de pasăre				100							100,00	10,00	7,00	1,75	0,14	0,07	7,98				
	Fileu de curcan																					
	Carne de iepure																					
	Puiul de curcan																					
	Carne roșie	120				100					100	320,00	32,00	22,34	3,84	1,65	0,69	31,27	49	-17	65,31	
	Carne de porc deasrată					100					100	200,00	20,00	12,80	2,56	1,88	1,09	15,36				
	Carne de vitel	120										120,00	12,00	7,20	1,45	0,50		10,80				
	Ficat de găină																					
	Ficat de vită																					
Ficat de porc																						
7	Pește			150					120			270,00	27,00	16,20	2,75	0,28		12,80	52,5	-25,50	51,43	
8	Ouă		16				90	10	10	5		131,00	13,10	11,40	1,48	1,14	0,11	16,30	21	-7,90	62,38	
9	Leguminoase (mazăre uscată șlefuită, fasole uscată, etc)											40	40,00	4,00	3,96	0,62	0,07	1,59	9,01	14	-10,00	28,57
	Mazăre uscată										40	40,00	4,00	3,98	0,92	0,04	2,11	12,50				
	Fasole uscată																					
	Linte																					
	Naut																					
10	Mazăre conservată																					
	Nuci și semințe (nuci, migdale, în, floarea soarelui, susan) neprăjite		8	10	9	10	5	8	10		3	63,00	6,30	6,30	1,26	4,41	1,08	41,27	8,75	-2,45	72,00	
11	Grăsimi adăugate (unt, ulei)	15	7	8	15	8	11	15	9	11	10	109,00	10,90									