




<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p></p> <p>CSP Chisinau</p> <p>Eudochia Teaci</p> <p>Data <u>11 / 11</u> 2019</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTEM.X" SRL</p> <p></p> <p></p> <p>Brinzilă Sergiu</p> <p>Data <u>6 / 11</u> 2019</p>
--	--

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimentarea copiilor claselor I-IV
din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din municipiul
Chisinau
în perioada iarna-primavara
pentru anul 2019-2020

		Ziua I	Săptămîna 1				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orez pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare	1/50/15					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Brinza tare 50%		0,015	3,74	3,89		55,87
5	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL			15,09	13,14	69,19	586,27
Prînz							
1	Supa cu fasole	1/300					
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapa		0,030	0,43		2,39	10,58
	Foi de dafin		0,001				
	Fasole		0,025	5,47	0,25	13,43	75,37
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,1	0,75	4,75
	Radacină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Terci din arpacaș de griu cu sos din legume și chifteluțe pui	1/150/85/50					
	Crupe de arpacaș		0,040	3,96	0,51	26,14	128,3
	Ceapa		0,025	0,36		2	8,82
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Sare iodată		0,001				
	Fileu de pui		0,100	20,8	8,8	6	119
	Pâine		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7

	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
3	Rosii murate	1/50					
	Rosii murate		0,050	0,5	0,1	1,5	6
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
5	Piine de seara	1/60					
	Pâine de seară		0,060	5,4	1,8	28,8	157,8
6.	Chifla	1/65					
	Chifla		0,065	6,5	1,04	32,5	167,05
	TOTAL			63,81	34,69	239,04	1538,75

Ziua II Săptămîna 1							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din ovaz pe lapte si stafide	1/300/10					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de ovaz		0,045	5,35	2,61	29,40	110,59
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
2.	Ceai	1/200					
	Ceai infuzie		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert	1/30/40					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
5	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
TOTAL				18,88	18,72	90,28	555,21
Prînz							
1	Ciorbă din varză	1/300					
	Varză		0,120	0,77		5,18	29,76
	Cartofi		0,150	2,16	0,11	20,52	86,40
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Piure de cartofi, gulas	1/120/70/50					
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Lapte 2,5%		0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Ceapă		0,025	0,36		2,00	8,82
	Pastă de tomate		0,004	0,25	0,10	0,75	4,75
	Morcov		0,025	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95

	Ziua III		Săptămîna 1				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din griu pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de griu		0,040	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/50/15					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
4	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL			20,06	12,25	96,38	603,43
Prînz							
1	Supă cu mazare și verdeață	1/300					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2	Mamaliga, peste fiert cu legume	1/100/100/30					
	Mamaliga		0,035	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,14		0,80	3,53
	Peste congelat		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,006		5,94		53,94
	Sare iodată		0,001				

3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3,00
4	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5	Piine de seara	1/60					
	Pâine de seară		0,060	5,4	1,8	28,8	157,8
	TOTAL			56,50	39,20	220,83	1501,29

		Ziua IV	Săptămîna 1					
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal	
Dejunul								
1.	Terci din mei pe lapte	1/300						
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00	
	Crupe de mei		0,040	4,36	1,66	28,91	149,69	
	Zahar		0,010			9,90	34,80	
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40	
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10						
	Ceai		0,002					
	Zahar		0,010			9,90	34,80	
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09	
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare	1/30/15						
	Piine de faina integrala		0,030	4,05	0,60	24,00	133,50	
	Brinza tare 50%		0,015	0,06	8,20	0,09	74,80	
4.	Fructe de sezon	1/100						
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36	
TOTAL							612,44	
Prînz								
1.	Supă cu paste fainoase	1/300						
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16	
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48	
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35	
	Foi de dafin		0,001					
	Paste fainoase		0,025	2,50	0,33	18,50	90,00	
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75	
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68	
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62	
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95	
	Sare iodată		0,001					
2.	Varza inabusita cu carne de pui	1/170/75						
	Varza		0,080	0,51		3,46	19,84	
	Cartofi		0,200	2,88	0,14	27,36	115,20	
	Pasta de tomate		0,003	0,16		0,45	2,55	
	Fileu de pui		0,100	20,80	8,80	6,00	119,00	
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29	
	Morcov		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00	
	Ulei de floarea soarelui		0,007		3,96		62,93	

	Sare iodata		0,001				
3.	Castraveti murati	1/50					
	Castraveti murati		0,050	0,50	0,01	1,50	6,00
4	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
5	Piine de secara	1/70					
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
	TOTAL						1504,14

		Ziua V		Săptămîna 1			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din gris pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de gris		0,030	3,37	0,21	21,79	102,39
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/ou fiert	1/50/40					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Oua		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
4.	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
TOTAL							486,70
Prînz							
1	Supă de legume	1/300					
	Cartofi		0,130	1,87	0,09	17,78	74,88
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,5		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Conopida		0,090	1,44	0,07	36	18
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Mazăre verde		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Tomate in suc de tomate		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Fileu de pui în sos alb cu paste fierte	1/80/50/150					
	Paste făinoase		0,050	5	0,65	37	180
	Ulei de floarea soarelui		0,005		3,96		35,96
	Piept de pui		0,110	22,88	9,68	6,6	130,9
	Ceapă		0,015	0,21		1,2	5,29
	Făină		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Smântână 15%		0,025	0,7	5	0,8	50
	Sare iodată		0,001				

3.	Salata de morcov,radacina telina	1/50					
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Radacina telina		0,020	0,62	0,05	3,36	19,68
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,004		4,95		44,95
	Sare iodata		0,001				
4	Piine de secara	1/60					
	Pâine de seară		0,060	5,4	1,8	28,8	157,8
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
TOTAL							1500,22

Nr.	Denumirea bucatelor	Ziua I	Săptămîna 2				Valoarea energetica Kcal
		Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	
Dejunul							
1.	Terci din hrisca pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de hrisca		0,045	5,17	0,89	26,28	152,81
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Cacao pe lapte	1/150					
	Cacao		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/50/15					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33
4	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
TOTAL							649,67
Prînz							
1	Rasolnic	1/300					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Foi de dafin		0,001				
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Pasta de tomate		0,004	0,15	0,06	0,45	2,85
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Castraveti murati		0,010	0,10	0,02	0,30	1,20
	Sare iodata		0,001				
	Arpacas		0,008	0,79	0,10	5,23	25,66
2	Piure din cartofi cu pirjoala de peste	1/150/60					
	Cartofi		0,220	3,17	0,16	30,10	126,72
	Sare iodata		0,001				
	Peste congelat		0,100	9,69	2,68		83,22
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29

	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Oua		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pâine		0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
3	Salată din varză si morcov, seminte de susan	1/50/10					
	Varză proaspătă		0,065	0,42		2,81	16,12
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Seminte de susan		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui		0,001		0,99		8,99
	Sare iodată		0,001				
	Verdeată		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
4	Pâine de seară	1/60					
	Pâine de seară		0,060	5,4	1,8	28,8	157,8
5	Compot din fructe uscate	1/150					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
	TOTAL						1501,05

Ziua II Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci din orz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupe de orz		0,040	3,72	0,44	29,17	123,48
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/30/10					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
4	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,70	0,21	15,40	62,30
TOTAL							591,17
Prînz							
1	Supă cu orez/smantana	1/300/15					
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Orez		0,025	1,81	0,50	15,59	90,40
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Smantana 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
2.	Legume înăbușite cu carne de pui	1/200/90					
	Carne de pui		0,120	24,96	10,56	7,20	142,80
	Varză		0,120	0,77		5,18	29,76
	Cartofi		0,200	2,89	0,14	27,36	115,20
	Morcov		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ceapă		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80

		Ziua III	Săptămîna 2				
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci orez pe lapte cu stafide	1/300/10					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Orez		0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Stafide		0,010	0,17	0,07	6,30	25,00
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,020	0,12	16,40	0,18	149,60
2.	Ceai	1/200					
	Ceai		0,002				
	Zahar		0,010			9,90	34,80
3.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/magiun	1/30/15					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Magiun		0,015	0,38	0,15	8,46	33,00
4	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
TOTAL							647,20
Prînz							
1	Ciorbă din sfeclă	1/300					
	Cartofi		0,140	2,02	0,10	19,15	80,64
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Bors acru		0,010				
	Sfeclă		0,090	1,22		7,78	30,96
	Tomate in suc de tomate		0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Verdeață		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Ulei		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
2	Terci din hrișcă cutiftele de pui în sos roșu	1/100/80/50					
	Crupe de hrișcă		0,035	4,02	0,69	20,44	118,85
	Fileu de pui		0,120	24,96	10,56	7,20	142,80
	Pâine		0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Ouă		0,006	0,68	0,52	0,05	7,46
	Ceapă		0,035	0,5		2,79	12,35
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56

Ziua IV Săptămîna 2							
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Terci de ovaz pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Crupa de ovaz		0,045	4,75	0,40	26,53	141,37
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,005	0,03	4,10	0,05	37,40
2.	Lapte fiert	1/150					
	Lapte 2,5%		0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
4.	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/unt	1/30/10					
	Piine de faina integrala		0,030	2,43	0,36	14,40	80,10
	Ou		0,040	4,52	3,48	0,35	49,76
1	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
	TOTAL						566,79
Prînz							
1	Supă cu perișoare	1/300/80					
	Carne de pui		0,080	16,64	70,04	4,80	95,20
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Foi de dafin		0,001				
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Rădăcină de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Sare iodată		0,001				
	Tomate in suc de tomate		0,010	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui		0,003		2,97		26,97
2	Beefstroganoff cu terci de grâu	1/70/50/75					
	Crupe de grâu		0,020	2,97	0,25	16,58	88,36
	Carne de vită		0,095	19,70	6,83		146,25
	Ceapă		0,015	0,21		1,20	5,29
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
	Făină		0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Smântână 15%		0,025	0,70	5,00	0,80	50,00

3	Salata de morcov,radacina de telina,seminte de floarea soarelui	1/50/10					
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Radacina de telina		0,020	0,10	0,03	0,42	2,24
	Verdeata		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62
	Seminte de floarea soarelui		0,010	2,00	7,00	1,00	65,00
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		1,98		17,98
	Sare iodata		0,001				
4	Piine de seara	1/70					
	Pâine de seară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,50
	Zahăr		0,010			9,90	34,80
TOTAL							1524,75

		Ziua V		Săptămîna 2			
Nr.	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor g	Brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica Kcal
Dejunul							
1.	Paste fainoase pe lapte	1/300					
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Paste fainoase		0,035	3,5	0,46	25,9	126
	Zahar		0,010			9,90	34,80
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
2.	Ceai cu lamiie	1/200/10					
	Ceai infuzie		0,002				
	Lamiie		0,012	0,07	0,02	0,65	2,09
	Zahar		0,010			9,90	34,80
3	Piine de faina integrala fortificata cu fier si acid folic/brinza tare	1/50/15					
	Piine de faina integrala		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Brinza tare 50%		0,025	4,99	5,18		74,5
4	Fructe de sezon	1/100					
	Fructe de sezon		0,100	0,35		9,94	41,36
TOTAL							625,85
Prînz							
1	Supa cu mazare	1/300					
	Mazare uscata		0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Cartofi		0,160	2,30	0,12	21,89	92,16
	Ceapă		0,035	0,50		2,79	12,35
	Morcov		0,035	0,36	0,03	1,96	11,48
	Tomate in suc de tomate		0,025	0,25	0,10	0,75	4,75
	Rădăcina de țelină		0,015	0,07	0,02	0,32	1,68
	Ulei de floarea soarelui		0,005		4,95		44,95
	Sare iodată		0,001				
	Verdeță		0,002	0,34	0,07	0,85	0,62

2	Mămăliguță, pește copt	1/100/100					
	Făină de porumb		0,025	3,48	1,39	23,33	113,18
	Unt 82,5%		0,010	0,06	8,20	0,09	74,80
	Sare iodată		0,001				
	Pește congelat		0,140	13,57	3,75		116,51
	Ulei de floarea soarelui		0,004		3,96		35,96
3	Castraveti murati	1/25					
	Castraveti murati		0,025	0,25	0,05	0,75	3
4	Pâine de secară	1/70					
	Pâine de secară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
5	Compot din fructe uscate	1/200					
	Fructe uscate		0,015	0,26	0,11	9,45	37,5
	Zahăr		0,010			9,9	34,8
TOTAL				37,24	25,25	136,71	1515,16