



COORDONAT

Agenția Națională pentru Sănătate Publică

Șef CSP Chișinău



E. Tcaci

Data 8 / 12 2021

APROB

Directorul companiei "PONTM.X" SRL



Cuzor Doina

Data 01 / 12 2021

**Meniu-Model
pentru 10 zile**

pentru alimenatația copiilor cu vârsta de 5-7 ani, din instituțiile de educație timpurie cu regim de lucru 10,5 ore, alimentate de Compania „PONTM.X” S.R.L., în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2022

Luni Saptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun				
1.	Terci din orez cu dovleac copt	1/150		2,56	4,69	20,88	154,51
	Crupe de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108
	Dovleac		0,050	0,35		2,10	9
	Unt fara grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
2.	Tartină cu unt	1/20/7/		1,68	5,98	9,69	105,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,40
	Unt fără grasimi vegetale		0,007	0,06	5,74	0,09	51,80
3.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/30		3,30	0,90	23,70	96,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,030	3,30	0,90	23,70	96,00
4.	Ceai cu lamâie	1/200		0,03	0,01	2,25	9,05
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			1,98	8,18
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				7,57	11,58	56,52	364,76
			Gustare				
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/200/5		3,39	4,58	17,96	111,96
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Tăiței						
	Făină de grâu integrală		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	ceapă		0,020	0,29	0,03	6,13	2,69
	morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	roșii în suc lor		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	verdeț		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	sare		0,0008	0	0	0	0
	smântână 15% grăsimi prelucrată termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Piure din morcov și pârjoală din carne de pui	1/140/80		22,04	7,81	35,28	231,59
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,80
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,080	0,83	0,06	4,48	26,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00	0,00	27,00
	Sare iodată		0,0008				
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0	3	0	27
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69

3.	Salata din sfeclă cu mere și semințe de susan	1/50		2,13	4,50	11,88	86,51
	Sfeclă		0,070	0,95		6,05	24,08
	Mere proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68
	Semințe de susan		0,005	1	3,5	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/150		0,17	0,27	11,27	48,07
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,43	18,06	90,79	555,53
Gustarea de seară							
1.	Supă din lapte cu arpacaș	1/150		8,14	4,18	24,91	179,79
	Crupe de arpacaș		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahar		0,003			2,97	12,17
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic cu brânză tare	1/26/15		5,85	4,20	12,48	125,29
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,026	2,11	0,31	12,5	69,42
	Brânza tare 45 %		0,015	3,74	3,89	0,0	55,87
3.	Ceai	1/200		0,0	0,0	3,0	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				13,99	8,38	40,36	317,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				51,97	38,02	195,11	1234,74
PREȚ TOTAL PENTRU O ZI 29,25 LEI				Norma % din valoarea calorică			
				Dejun	20%	29,54%	
				Gustare	2-5%	5,36%	
				Prânz	30-35%	44,99%	
				Gustarea de seara	20%	25,69%	
				Total calorii	1320	93,54%	

Marti Saptamana 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci cu mei pe lapte	1/200		6,7	7,28	24,46	198,91
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/20/9		4,12	2,83	9,60	90,65
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,010	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	3,0	12,17
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,80	10,11	37,03	301,73
		Gustare					
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă cu legume și smântână	1/200		0,92	3,6	12,89	58,76
	cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0	2	0	18
	verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	sare		0,0008	0	0	0	0
	smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Cartofi înăbușiți cu legume și chifteluțe de pui în sos de legume	1/120/80/20		15,54	8,90	35,69	211,42
	Cartofi		0,050	0,72	0,04	6,84	28,8
	Ceapă		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Varza proaspata		0,080	0,51		3,46	19,84
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Paste de tomate		0,002	0,11	0	0,3	1,7
	Făina de grâu integrală		0,002	0,20	0,02	1,46	7,16
	Fileu de pui		0,110	11,21	4,74	3,23	64,14
	Sare iodată		0,0008				
	Pesmeți		0,015	1,22	0,18	7,20	40,05
	Ceapă		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44

3.	Salată din morcov, radacină de țelină și semințe de susan	1/50		1,70	5,57	4,45	70,78
	Morcov		0,053	0,55	0,04	2,97	17,38
	Verdeată		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Radacina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Semințe de susan		0,005	1	3,5	0,86	32,75
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,32	0,00	8,82	38,72
	Fructe proaspete		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/10/33		3,51	1,11	20,64	111,84
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,033	2,70	0,99	15,84	85
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				21,99	19,13	82,49	491,52
Gustarea de seara							
1.	Babă din brânză de vaci cu gem	1/150/8		23,96	20,99	34,26	465,99
	Brânză de vaci 5%		0,100	16	9	1	201
	ouă de găină de categorie «Extra»		0,025	2,83	2,18	0,22	31,1
	Tăiței		0,026	2,6	0,34	19,24	93,6
	făină de grâu integrală		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Semințe de susan		0,007	1,4	4,9	1,2	45,85
	unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	22,2
	ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0	2	0	18
	Gem		0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
2.	Chefir 2,5% grăsimi	1/200	0,2	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustarea de seara				29,96	21,09	40,26	557,99
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				63,58	50,32	175,69	1411,11
PREȚ TOTAL PENTRU O ZI 29,25 LEI				Norma % din valoarea calorică			
				Dejun	20%	21,38%	
				Gustare	2-5%	4,69%	
				Prânz	30-35%	34,83%	
				Gustarea de seara	20%	39,54%	
				Total calorii	1320	106,90%	

Miercuri Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș pe lapte	1/200		7,58	7,88	22,99	198,39
	Crupa de griș		0,018	2,14	0,18	11,94	63,62
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	33,05
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/25		2,05	2,38	18,50	106,50
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,025	2,05	2,38	18,5	106,5
3.	Ceai natural din carcade	1/150		0,00	0,00	1,98	8,12
	Infuzie		0,001				
	Zahăr		0,002				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				9,63	10,26	43,47	313,01
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	1,01		18,72	84,96
Prânz							
1.	Borș din sfeclă	1/200		3,47	3,46	35,87	116,75
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,100	1,36		8,64	34,4
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeț		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Mamaliga, pârlă din pește cu sos din legume	1/100/90/30		27,97	11,83	34,80	314,56
	Crupe de porumb		0,020	2,38	0,2	13,27	70,69
	Unt fără grăsimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	33,05
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Sare iodată		0,0008				
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,014	1,13	0,17	6,72	37,38
	Oua		0,005	0,57	0,44	0,04	6,22
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
3.	Salată din varză de pekin	1/50		1,00	1,15	3,22	23,43
	Varză de pekin		0,080	0,79	0,13	2,1	7,87
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9

4.	Compot din fructe	1/150		0,18	0,00	7,94	32,85
	Fructe proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20/30		4,32	1,14	24,00	130,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				36,94	17,58	105,83	618,39
Gustarea de seara							
1.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0,000	6	0,1	6	92
	Chefir 2,5% grăsime		0,200	6	0,1	6	92
2.	Coptură în asortiment cu stafide	1/60/5		5,96	6,87	28,26	200,59
	Făină de grâu integrală		0,030	3	0,3	21,9	107,4
	Ouă de găină "Extra"		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Unt fără grăsimi vegetale		0,003	0,02	2,46	0,04	19,83
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Drojdie		0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Stafide		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				11,96	6,97	34,26	292,59
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				57,96	37,93	195,00	1258,49
PREȚ TOTAL PENTRU O ZI 29,25 LEI				Norma % din valoarea calorică			
				Dejun	20%	24,87%	
				Gustare	2-5%	6,75%	
				Prânz	30-35%	49,14%	
				Gustarea de seara	20%	23,25%	
				Total calorii	1320	95,34%	

Joi Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din ovăz pe lapte	1/200		7,20	5,39	18,98	159,83
	Fulgi de ovăz		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	13,22
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt	1/40/5		3,28	4,58	19,27	139,85
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	33,05
3.	Ceai cu zahar	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,51	9,98	43,47	320,84
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	0,7		19,89	82,72
2.	Miez de nucă	1/10	0,010	2	7	1,72	65,5
Prânz							
1.	Supă cu mazare, verdeață și crutoane	1/200		5,32	2,45	40,70	145,03
	Mazare uscată		0,010	2,29	0,1	5,27	31,24
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,63	9,84
	Rădăcina de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Crutoane (pâine uscată în cuptor)		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Orez cu legume	1/100		1,32	1,33	16,05	69,17
	Crupe de orez		0,015	1,08	0,3	9,36	54,2
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
3.	Carne de pui la cuptor	1/70		19,13	7,32	4,44	137,24
	Fileu de pui		0,100	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ou		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei		0,005		5		45
4.	Legume murate (roșii, castraveți,) cu continut de sare până la 1,5g sare	1/50	0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
5.	Compot din fructe	1/150		0,32	0,00	8,82	38,72
	Fructe proaspete		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003			2,97	12,17

6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40		3,60	1,20	19,20	103,20
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,60	1,20	19,20	103,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,22	12,41	90,80	499,72
Gustare de seară							
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/8		20,35	14,95	9,88	311,39
	Brânză de vaci		0,110	17,6	9,9	1,1	221,1
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Făină de grâu integrală		0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	13,22
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Magiun		0,002	0,03	0	1,32	4,61
2.	Lapte fiert	1/200		6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				26,35	18,95	19,88	415,39
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				68,74	46,18	170,50	1359,83
PREȚ TOTAL PENTRU O ZI 29,25 LEI				Norma % din valoarea calorică			
				Dejun	20%	23,59%	
				Gustare	2-5%	6,08%	
				Prânz	30-35%	36,75%	
				Gustarea de seară	20%	30,55%	
				Total calorii	1320	103,02%	

Vineri Săptămâna 1							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz pe lapte cu fructe uscate	1/200		7,31	7,99	23,17	197,61
	Crupe de orz		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
2.	Tartină cu unt	1/20/5		1,66	4,34	9,67	86,45
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
3.	Cacao cu lapte	1/150		4,7	3,14	12,99	100,58
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,150	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,67	15,47	45,83	384,64
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	2,46	2,85	22,2	127,8
Prânz							
1.	Supă cu cartofi și smântână	1/200/5		1,26	3,61	17,02	66,41
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeată		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pârjoală	1/60		19,75	3,87	12,33	164,57
	Carne de curcan		0,050	8,75	0,14	0	59,5
	Fileu de pui		0,050	8,75	0,7	0,35	39,9
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Piure din mix de legume	1/100		2,65	3,02	19,38	81,57
	Conopidă		0,030	0,54	0,27	5,13	10,8
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Radacină de țelină		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Morcov		0,060	0,62	0,05	3,36	19,68
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18

3.	Salată din varză cu porumb	1/50		0,56	1,11	4,58	28,09
	Varză proaspătă		0,040	0,26	0	1,73	9,92
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (prelucrat termic)		0,010	0,27	0,11	1,62	8,63
	Ceapă		0,002	0,03	0	1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
	Sare iodată		0,0008				
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,34	0,54	19,57	83,97
	Fructe uscate		0,020	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				27,26	13,05	87,28	502,01
Gustare de seară							
1.	Salat Vinigret	1/100		1,37	3,05	14,44	65,37
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Sfeclă		0,050	0,68	0	4,32	17,2
	Mazare verde (prelucrata termic)		0,001	0,05	0	0,13	0,4
	Ulei de floarea soarelui		0,002		3		27
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
3.	Ou fiert	1/50	0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
4.	Ceai	1/200		0,0	0,0	2,0	8,12
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				2,99	3,29	26,02	201,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				53,89	40,69	205,36	1289,36
PREȚ TOTAL PENTRU O ZI 29,25 LEI				Norma % din valoarea calorică			
				Dejun	20%	29,83%	
				Gustare	2-5%	5,13%	
				Prânz	30-35%	38,93%	
				Gustarea de seara	20%	15,63%	
				Total calorii	1320	97,68%	

Luni Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Paste făinoase cu brânză de vaci în cuptor	1/120/50		16,24	11,05	37,77	353,75
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	5	0,65	37	180
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
	Brânză de vaci 5%		0,070	11,2	6,3	0,7	140,7
2.	Tartină cu unt	1/30/5		2,47	4,46	14,47	113,15
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,74	15,52	55,48	479,94
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
Prânz							
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/10		1,63	4,62	20,01	90,53
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,10	17,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Varză		0,040	0,26	0	1,73	9,92
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Chifteluțe din carne de pui cu sos de legume și piure de mazăre	1/70/30/100		28,56	7,45	44,49	290,55
	Mazăre uscată		0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008				
	Fileu de pui		0,110	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,65	0,1	3,84	21,36
	Ouă		0,004	0,45	0,35	0,03	4,98
	Făină de grâu integrală		0,005	0,5	0,05	3,65	17,9
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90

3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/50		0,53	0,11	1,59	6,36
	Roșii/Castraveți/ cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
5.	Compot din fructe uscate	1/150		0,17	0,27	11,27	48,07
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				33,59	13,35	91,76	512,91
Gustare de seară							
1.	Omletă naturală cu brânză tare	1/110		15,28	19,82	3,50	243,12
	Ouă de găină de categorie "Extra"		0,090	10,18	7,83	0,78	111,97
	Brânză tare		0,010	2,5	2,59	0	37,25
	Lapte 2,5%		0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Semințe de floarea soarelui		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
2.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/20/		1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
3.	Lapte fiert	1/200		6,0	4,0	10,0	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				22,90	24,06	23,10	400,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				75,79	52,93	186,25	1459,55
PREȚ TOTAL PENTRU O ZI 29,25 LEI				Norma % din valoarea calorică			
				Dejun	20%	32,88%	
				Gustare	2-5%	4,53%	
				Prânz	30-35%	35,14%	
				Gustarea de seara	20%	27,44%	
				Total calorii	1320	110,57%	

Marti 2 Saptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez pe lapte	1/200		7,61	8,29	29,76	243,18
	Crupă de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/10		5,74	3,07	19,20	144,05
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Brânză tare 45%		0,010	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	2,25	8,99
	Ceai infuzie		0,001				
	Lămâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,38	11,37	51,21	396,22
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	1,01		18,72	84,96
Prânz							
1.	Ciorbă din sfeclă și verdeață	1/200		2,46	2,12	31,14	81,17
	Cartofi		0,015	0,22	0,01	2,05	8,64
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,100	1,36		8,64	34,4
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,0008				
2.	Tocaniță din piept de pui cu piure de cartofi	1/60/100		16,24	11,54	21,12	224,70
	Cartofi		0,110	1,58	0,08	15,05	63,36
	Lapte 2,5%		0,036	1,08	0,72	1,8	18,72
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
	Fileu de pui		0,070	12,25	0,98	0,49	55,86
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Oua		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Sare iodată		0,0008				

3.	Salată din varză de pekin cu mazare	1/50		0,84	1,13	2,23	17,27
	Varză de pekin		0,080	0,79	0,13	2,1	7,87
	Mazăre verde (prelucrată termic)		0,001	0,05	0	0,13	0,4
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/33		2,97	0,99	15,84	85,14
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,033	2,97	0,99	15,84	85
5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,21	0,00	7,95	32,94
	Fructe proaspete		0,060	0,21		5,97	24,82
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				22,72	15,78	78,28	441,22
Gustare de seară							
1.	Chefir	1/200		4,50	0,08	4,50	69,00
	Chefir 2,5%		0,200	6	0,1	6	92
2.	Păpănași din brânză cu gem	1/140/8		21,84	13,19	11,23	312,04
	Brânză de vaci		0,120	19,2	10,8	1,2	241,2
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Crupe de griș		0,007	0,83	0,07	4,64	24,74
	Ulei de floarea soarelui		0,001	0	1	0	9
	Magiun		0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				26,34	13,27	15,73	381,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				64,44	40,40	162,77	1330,48
PREȚ TOTAL PENTRU O ZI 29,25 LEI				Norma % din valoarea calorică			
				Dejun	20%	29,78%	
				Gustare	2-5%	6,39%	
				Prânz	30-35%	33,16%	
				Gustarea de seara	20%	28,64%	
				Total calorii	1320	100,79%	

Miercuri 2 Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200		7,20	5,39	20,96	167,95
	Crupe de grâu mărunț		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	13,22
2.	Tartină cu unt	1/40/5/		3,28	4,58	19,27	139,85
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
3.	Ceai	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				10,48	9,97	43,20	319,97
Gustare							
1.	Fruite proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	3,3	0,9	23,7	96
Prânz							
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/200/5		3,93	3,22	42,70	154,61
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
	Roșii în suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Tăiței din făină integrală		0,026	2,6	0,34	19,24	93,6
	Sare iodată		0,0008				
2.	Pește copt cu legume	1/90		22,90	3,28	7,55	124,23
	Pește		0,220	22,44	2,24		104,28
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pasta de tomate		0,002	0,11	0	0,3	1,7
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9

1.	Legume înăbușite	1/150		1,92	5,09	22,39	108,77
	Varză proaspătă		0,200	1,28		8,64	49,6
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodată		0,0008				
3.	Legume murate porționate	1/50		0,53	0,11	1,59	6,36
	Roșii/Castraveți cu conținut de sare până la 1,5g sare		0,053	0,53	0,11	1,59	6,36
4.	Compot din fructe	1/150		0,32	0,00	8,82	38,72
	Mere proaspete		0,050	0,32		5,85	26,55
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,38	7,51	75,06	510,09
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu magiun și susan	1/80		8,64	8,45	43,36	280,44
	Oua de găină		0,020	2,26	1,74	0,17	24,88
	Făină de grâu integrală		0,050	5	0,5	36,5	179
	Magiun		0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
	Drojdie		0,003	0,25	0,06	0,54	3,15
	Unt fără grăsimi vegetale		0,002	0,02	1,64	0,03	13,22
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
	Semințe de susan		0,005	1,00	3,50	0,86	32,75
2.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	10,54	106,29
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				14,84	12,59	53,90	386,73
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				59,56	30,97	211,77	1378,97
PREȚ TOTAL PENTRU O ZI 29,25 LEI				Norma % din valoarea calorică			
				Dejun	20%	23,20%	
				Gustare	2-5%	4,80%	
				Prânz	30-35%	36,99%	
				Gustarea de seara	20%	28,04%	
				Total calorii	1320	104,47%	

Joi Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș	1/200		7,21	7,03	20,98	181,13
	Crupe de griș		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Unt fără grasimi vegetale		0,004	0,03	3,28	0,05	26,4
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/40/5/9		5,78	7,17	19,27	177,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Brânză cu cheag tare 45%		0,010	2,5	2,59	0	37,25
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
3.	Ceai infuzie	1/200		0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				13,02	14,21	43,49	371,27
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,160	0,56		15,91	66,18
2.	Miez de nuci	0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
Prânz							
1.	Supă cu fasole	1/200		3,14	2,21	21,97	74,40
	Cartofi		0,020	0,29	0,01	2,74	11,52
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Fasole		0,010	2,19	0,1	5,37	30,15
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
	Sare iodată		0,0008				
2.	Terci din porumb cu carne de pui în sos alb	1/100/70/30		23,55	6,38	24,83	209,91
	Crupe de porumb		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Piept de pui		0,120	21	1,68	0,84	95,76
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Făină integrală		0,002	0,2	0,02	1,46	7,16
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,0008				

3.	Salată din sfeclă cu mandarine	1/50		1,19	1,01	12,90	39,66
	Sfecla		0,080	1,09	0	6,91	27,52
	Mandarină		0,010	0,06	0,01	5,92	2,81
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/150		0,17	0,27	10,28	44,02
	Fructe uscate		0,010	0,17	0,27	8,30	35,90
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				30,75	10,77	84,38	445,39
Gustare de seară							
1.	Budincă din brânză de vaci cu gem	1/140/8		23,44	16,09	11,33	350,14
	Brânză de vaci		0,130	20,8	11,7	1,3	261,3
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,015	1,7	1,31	0,13	18,66
	Crupe de griș		0,007	0,83	0,07	4,64	24,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	3	0	27
	Gem		0,008	0,11	0,01	5,26	18,44
2.	Cacao cu lapte	1/200		6,20	4,14	10,54	106,29
	Cacao		0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	6	4	10	104
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				29,64	20,23	21,87	456,43
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				75,97	52,21	167,37	1404,77
PREȚ TOTAL PENTRU O ZI 29,25 LEI				Norma % din valoarea calorică			
				Dejun	20%	26,43%	
				Gustare	2-5%	4,71%	
				Prânz	30-35%	31,71%	
				Gustarea de seara	20%	32,49%	
				Total calorii	1320	106,42%	

Vineri 2 Săptămâna 2							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovăz și semințe de in	1/200		8,22	11,35	22,85	224,58
	Fulgi de ovăz		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Semințe de in		0,005	1	3,5	0,86	32,75
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
	Zahăr		0,003			2,97	12,17
2.	Tartină cu unt	1/40/5		3,28	4,58	19,27	139,85
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	33,05
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,003				
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				11,50	15,93	45,09	376,60
Gustare							
1.	Fructe proaspete (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/150	0,200	1,26	0,14	15,4	65,8
Prânz							
1.	Supă cu orez cu smântână	1/200/5		18,68	19,33	34,55	294,22
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Cartofi		0,015	0,22	0,01	2,05	8,64
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Orez		0,010	0,72	0,2	6,24	36,14
	Ulei de floarea soarelui		0,002		9		18
	Sare iodată		0,0008				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Verdeță		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2.	Pârjoală	1/60		17,06	9,32	12,65	208,37
	Carne de curcan		0,050	8,75	0,14	0	59,5
	Fileu de pui		0,050	6,06	3,15	0,67	56,7
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
	Pesmeți		0,006	0,49	0,07	2,88	16,02
3.	Piure din legume	1/120		2,68	0,72	29,14	65,10
	Dovleac (Bostan)		0,100	0,7	0	4,2	18,2
	Cartofi		0,030	0,43	0,02	4,1	17,28
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Sare iodată		0,0008				
4.	Salată din murături	1/50		0,53	1,08	7,29	18,42
	Varză murată cu continut de sare până la 1,5g sare		0,040	0,35	0,06	1,09	6,4
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Verdeță		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9

5.	Compot din fructe proaspete	1/150		0,21	0,00	8,94	36,99
	Fructe proaspete		0,060	0,21			
	Zahăr		0,003			5,97	24,82
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic					2,97	12,17
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30		2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	2,70	0,90	14,40	77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				24,80	22,03	94,32	700,50
Gustare de seară							
1.	Salata de iarnă	1/100		2,94	9,11	13,76	114,75
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Semințe de susan		0,010	2	7	1,72	65,5
	Porumb conservat cu concentrația de zahăr până la 15 gr pentru 100 gr de produs (produs prelucrat termic)		0,005	0,13	0,05	0,81	4,32
	Cartofi		0,025	0,36	0,02	3,42	14,4
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
2.	Ou fiert	1/60		6,79	5,22	0,52	74,65
	Oua		0,060	6,79	5,22	0,52	74,65
3.	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/40		3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
4.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	1,26	4,93
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,001			0,99	4,06
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				13,00	14,82	34,74	301,13
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				50,28	45,95	188,85	1233,49
PREȚ TOTAL PENTRU O ZI 29,25 LEI				Norma % din valoarea calorică			
				Dejun	20%		30,53%
				Gustare	2-5%		5,33%
				Prânz	30-35%		56,79%
				Gustarea de seara	20%		24,41%
				Total calorii	1320		93,45%