

„COORDONAT”

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chisinau

D-na Endochia ICACI

“ 13 / 12 2022



“APROBAT”

Director

S.R.L. “SAVUROS PRIM”

Victor CIOBANU



MENIU –MODEL

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

pe perioada de iarnă

clasele V-IX

a anului de studii

2022- 2023

Clasele V-IX

I Săptămîna Luni

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energeti, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (13,65 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	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	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 (mere)	130,00	114,40	0,46		12,93	53,77
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10					
	Ceai uscat	1,00	50	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	9,00	9,00			8,91	36,52
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			13,95	22,62	76,88	601,91
Dejun II (13,65 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 ,	200/5/10					
	Crupa de ovăs	45,00	45,00	4,5	1,8	30,15	146,25
	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	57,00	40	0,4	0,12	8,78	35,51
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			9,34	19,04	94,87	585,66

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (13,65 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)	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
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
	Total			16,28	15,97	86,91	585,81
Dejun II (13,65 lei)							
1	Terci din orz cu lapte	1/200					
	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
	Total			22,87	18,24	83,36	599,93

I Săptămîna Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (13,65 lei)							
1	Puding din brînză de vaci cu dulceață	100/10					
	Brînză de vaci 9% grăsimi	70,00	70,00	11,20	6,30	0,70	140,70
	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
	Sîntînî 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	Fruce proaspete banane	100,00	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
	Total			24,07	17,3	82,2	600,51
Dejun II (13,65 lei)							
1	Puding din brînză de vaci cu dulceață	100/10					
	Brînză de vaci 9% grăsimi	70,00	70,00	11,20	6,30	0,70	140,70
	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
	Sîntînî 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	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
3	Biscuiți (fără adaosuri,fără gr,hydr)	40,00	40,00	3,28	3,80	29,60	170,40
4	Mere janagold	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
	Total			18,14	16,01	84,49	593,77

I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (15,85 lei)							
1	Iaurt de caise cu bacterii active 2,5%	150,00	150,00	3,00	4,50	6,00	75,00
2	Chiflă achizitionata cu stafide si brinză	70,00	70,00	7,00	1,12	35,00	179,90
3	Terci rar de ouas ,						
	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			18,26	16,51	92,78	605,58
Dejun II (15,85 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
	Total			18,26	16,51	92,78	605,58

I Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (15,85 lei)							
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	72,00	50,40	12,60	1,01	0,50	57,46
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grasimi)	1,50	1,50	0,01	1,23	0,02	11,70
	Frunză de dafin	0,01		0,00	0,00	0,00	0,00
	Făină de grâu	2,00	2,00	0,20	0,02	1,46	7,16
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	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	Orez fiert	100,00					
	Crupe de orez	50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	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 portocale	100,00	70,00	0,63	0,07	7,70	32,90
4	Ceai	200/10/5					
	Ceai uscat	1,00	50	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
5	Pâine	60,00	60,00	4,86	0,72	28,80	160,20
	Total			22,42	14,28	85,25	594,13
Dejun II (15,85 lei)							
1	Piept de pui cu sos alb	35/30					
	Piept de pui refrigerat	50,00	35,00	8,75	0,70	0,35	39,90
	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 grâu	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	50,00	50,00	5,00	0,65	37,00	180,00
	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 – mere semerenco	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
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
5	Pâine	55,00	55,00	4,95	1,65	26,40	141,90
	Total			19,79	18,54	90,78	603,55

II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (15,85 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)	40,00	39,60	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt (82,5% grăsimi)	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	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 grăis,hid,)	30,00	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
4	Suc din măr (poamnă, morcov)	100,00	100,00	0,20	0,20	10,50	45,00
	Total			19,12	15,25	90,6	605,19
Dejun II (15,85 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 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)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	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 lămîie	1/200					
	Ceai	2,00	-	0,40	-	0,14	2,18
	Zahăr	7,00	7,00			6,93	28,41
	Lămîie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
4	Fructe proaspete Banane	100,00	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
	Total			19,17	18,35	83,49	599,82

II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (15,85 lei)							
1	Omletă din ou de găină cat, extra	70/1					
	Ou de găină	70,00	60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	Unt						
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,7	7,28
	Sare iodată	0,20	0,20	0	0	0	0
2	Crupe cu unt	150/5					
	Ceriale integrale	40,00	40,00	4	1,6	26,8	130
	Unt 82,5% grasimi)	5,00	5,00	0,04	4,1	0,07	39
	Sare iodată	0,90	0,90	0	0	0	0
3	Pâine	50,00	50,00	4,05	0,6	24	133,5
4	Ceai	200					
	Ceai uscat	1,00	50	0,2	0	1,38	1,09
	Zăhar	9,00	9,00			8,91	36,52
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Covrigei	35,00	35,00	3,85	1,05	27,65	112
	Total			20,57	17,83	90,62	586,87
Dejun II (15,85 lei)							
1	Omletă din ou de găină cat, extra	70/1					
	Ou de găină	70,00	60,90	7,92	6,09	0,61	87,09
	Unt	5,00	5,00	0,04	4,1	0,07	39
	Lapte 2,6% grăsime	14,00	14,00	0,42	0,28	0,70	7,28
	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)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	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
5	Mere	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
	Total			20,75	19,73	84,83	591,82

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (15,85 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 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	100,00	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
4	Pâine	30,00	30,00	2,43	0,36	14,40	80,10
Total				20,61	21,36	82,03	595,7
Dejun II (15,85 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 citrice						
	Climantine	81,00	59,94	0,48	0,12	47,95	22,78
4	Pâine	20,00	20,00	1,80	0,60	9,60	51,60
Total				20,2	21,3	79,63	608,35

II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (15,85 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	Mămăliguță cu unt	1/150					
	Crupe de mălai	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt 82,5% grăsimi	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment(mere)	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
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				20,88	13,9	95,76	596,44
Dejun II (15,85 lei)							
1	Chiflă achizitionata (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 și 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	Măr	150,00	132,00	0,53		14,92	62,04
Total				17,37	12,05	101,47	601,71

II Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
Dejun I (15,85 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	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
2	Lapte cu cacao	1/100					
	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			13,76	24,89	75,18	607,12
Dejun II (15,85 lei)							
1	Tartina cu unt	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
2	Terci rar de mei cu stafide pe apă ,	200/5/10					
	Crupa de mei	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	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 banane	80,00	56,00	0,56	0,17	12,32	49,84
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200/10/5		0,03	0,01	20,22	58,57
	Ceai uscat	1,00	50	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			9,13	21,72	92,59	604,82