

„COORDONAT”

Şef direcţiei Centrului

de Sănătate Publică Chişinău

Dna Victoria Stavenschi

“ ” 2025

“APROBAT”

Director

S.R.L. “SAVUROS PRIM”

Victor Ciobanu



2025

MENIU –MODEL

Pentru alimentarea elevilor claselor V-IX
din instituțiile de învățământ (ciclu I și II)
care se alimentează cu mic dejun.

Pentru perioada sezonului toamnă
a anului de studii

2025- 2026

Clasele V-IX

I Săptămână Luni

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea calorică, Kkal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun I						
1	Terci rar de griș cu stafide pe apă	1/250					
	Crupa de griș	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt (82,5 %grăsime)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Stafide	10,00	10,00	0,17	0,27	8,30	35,90
	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
2	Fructe proaspete mere	1/167	167,20	0,67		18,89	78,58
3	Ceai cu zahăr și lămâie	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
4	Tartina cu brânză cu cheag tare	40/20					
	Pâine de grâu cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
	Total			16,83	8,89	95,97	554,83
	Dejun II						
1	Terci rar de ovăs cu măr copt	1/250					
	Crupa de ovăs	60,00	60,00	6,00	2,40	40,20	195,00
	Unt (82,5 % grăsime)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	12,17
	Măr copt	40,00	35,20	0,14		3,98	16,54
	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
2	Tartina cu unt si magiun	40/10/20					
	Pâine de grâu cu Fe și acid folic	40,00	40,00	3,24	0,48	19,20	106,06
	Unt fără grăsime vegetale (82,5%)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Magiun de măr	20,00	20,00	0,28	0,02	13,15	46,10
3	Fructe proaspete (banane)	1/70	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
4	Ceai cu zahăr și lămâie	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
	Total			10,71	12,96	101,84	554,59

I Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
	Dejun I						
1	Terci din orez cu lapte	1/300					
	Orez	60,00	59,40	4,34	1,19	37,42	216,81
	Lapte pasteurizat 2,6%-3,2% grăsime	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt (82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2	Ou de găină fiert	1/43					
	Ou categoria extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/40	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
4	Fructe proaspete de sezon (mere)	1/105	105,60	0,42		11,93	49,63
5	Ceai cu lămâie	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
	Total			20,29	12,39	80,85	553,98
	Dejun II						
1	Terci din orz cu lapte	1/300					
	Crupe de orz	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Lapte pasteurizat 2,6%-3,2% grăsime	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
	Unt 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
2	Ou de găină fiert	1/43					
	Ou categoria Extra	50,00	43,50	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Pâine albă	1/32	32,00	2,59	0,38	15,36	85,44
4	Covrigei far a grăsimi hid-e, si E- uri	1/20	20,00	2,20	0,60	15,80	64,00
5	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr	2,00	2,00			1,98	8,12
	Total			23,8	11,56	84,79	552,52

I Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Protein e	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr	Neto, gr				
	Dejun I						
1	Budincă din brânză de vaci cu măr	1/125					
	Brânză de vaci (trată termic) fracția masică de grăsime 5%	80,00	80,00	12,80	7,20	0,80	160,80
	Crupe de griș	6,00	5,94	0,71	0,06	3,98	21,21
	Unt (82,5 %grăsime)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Ou categoria extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	2,00	2,00			1,98	8,12
	Smântână 15 % grăsime (tratat termic)	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Măr	25,00	22,00	0,09		2,49	10,34
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert	1/200					
	Lapte pasteurizat 2,6% grăsime	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Biscuiți (fără adaosuri ,fără gr. hidro)	1/30	30,00	2,46	2,85	22,20	127,80
4	Fruite proaspete măr	1/120	118,80	0,48		13,42	55,84
	Total			23,31	18,83	59,2	553,01
	Dejun II						
1	Budincă din brânză de vaci cu măr	1/125					
	Brânză de vaci (trată termic) fracția masică de grăsime 5%	80,00	80,00	12,80	7,20	0,80	160,80
	Crupe de griș	6,00	5,94	0,71	0,06	3,98	21,21
	Unt (82,5 %grăsime)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Ou categoria extra	5,00	4,35	0,57	0,44	0,04	6,22
	Zahar	2,00	2,00			1,98	8,12
	Smântână 15 % grăsime (tratat termic)	3,30	3,30	0,09	0,50	0,11	7,13
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00		2,00		18,00
	Stafide	5,00	5,00	0,09	0,14	4,15	17,95
	Măr	25,00	22,00	0,09		2,49	10,34
	Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Lămâie	8,30	4,98	0,05	0,01	0,45	1,44
3	Biscuiți (fără adaosuri ,fără gr. hidro)	1/48	48,00	3,94	4,56	35,52	204,48
4	Fruite proaspete poamă	1/85	85,00	0,59	0,17	15,30	58,65
	Total			19,15	16,72	71,18	551,32

I Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr	Neto,gr				
	Dejun I						
1	Terci din fulgi de ovăz cu măr copt	1/300					
	Fulgi de ovăz	60,00	60,00	6,00	2,40	40,20	195,00
	Unt (82,5 %grăsime)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Măr copt	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
	Zahar	2,00	2,00			1,98	8,12
	Chefir						
2	Chefir Alba 2,6 % grăsime	1/200	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
3	Chiflă achiziționată fără uleiuri hidrogenate.	1/60	60,00	6,00	0,96	30,00	154,20
4	Fructe proaspete banane	1/52	52,50	0,53	0,16	11,55	46,73
	Total			18,9	5,26	99,7	553,01
	Dejun II						
1	Terci rar de grâu mărunț (mei, arpăcaș)	1/250					
	Crupă de grâu mărunț (mei, arpăcaș)	55,00	54,45	6,53	0,54	36,48	194,39
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2% grăsime	50,00	50,00	1,50	1,00	2,50	26,00
	Unt (82,5 % grăsime)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
	Stafide	4,00	4,00	0,07	0,11	3,32	14,36
2	Chiflă achiziționată fără uleiuri hidrogenate .	1/60	60,00	6,00	0,96	30,00	154,20
3	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	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	Fructe proaspete prune	1/70	70,20	0,49		9,13	41,42
	Total			14,9	10,82	93,11	550,91

I Săptămîna Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun I						
1	Fileu de pui cu sos alb	35/30					
	Fileu de pui	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 %grăsime)	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	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50		2,50		22,50
	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	1/120					
	Crupe de orez	50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7,00	7,00		7,00		63,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete măr (prune)	1/105	105,60	0,42		11,93	49,63
4	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	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
5	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/55	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total			17,95	13,14	82,31	551,87
	Dejun II						
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 %grăsime)	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	5,00	5,00	0,50	0,05	3,65	17,90
	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	1/120					
	Crupe de hrișcă	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Ulei de floarea soarelui rafinat	7,00	7,00		7,00		63,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Roșii porționate	1/57	57,00	0,34		2,39	10,26
4	Ceai	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	5,00	5,00			4,95	20,29
5	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/55	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total			17,7	17,61	75,62	552,93

II Săptămână Luni

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică,K cal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun I						
1	Tartina cu brânză cu cheag tare	50/20					
	Pâine de grâu fortificată cu acid folic si Fe	50,00	50,00	4,50	1,50	24,00	129,00
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime	20,00	19,20	4,99	5,18		74,50
2	Terci de arpăcaș mărunt cu lapte	1/300					
	Crupă de arpăcaș mărunt	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt (82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte pasteurizat 2,6 -3,2% grăsime	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	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai infuzie	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
4	Fruite proaspete măr	1/92	92,40	0,37		10,44	43,43
	Total			21,74	11,92	83,42	554,55
	Dejun II						
1	Tartina cu unt	45/10					
	Pâine albă fortificată cu acid folic si Fe	45,00	45,00	3,65	0,54	21,60	120,15
	Unt 82,5% grăsime	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
2	Terci de ovăz cu lapte si semințe	1/300					
	Crupă de ovăz	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5% grăsimi)	2,00	2,00	0,02	1,64	0,03	15,60
	Semințe neprăjite	5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	Lapte pasteurizat 2,6 -3,2% grăsime	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	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr	2,00	2,00			1,98	8,12
4	Fruite proaspete banane	1/49	49,00	0,49	0,15	10,78	43,61
	Total			15,88	17,53	77,43	554,04

II Săptămână Marți

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun I						
1	Omletă cu semințe	1/85					
	Ou de găină categoria "Extra"	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2% grăsime	20,00	20,00	0,60	0,40	1,00	10,40
	Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00		3,00		27,00
	Semințe de susan	5,00	5,00	1,00	3,50	0,86	32,75
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci rar de ovăz pe lapte	1/300					
	Crupe de ovăz	50,00	50,00	5,00	2,00	33,50	162,50
	Lapte pasteurizat 2,6 -3,2% grăsime	150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Pâine de grâu fortificată cu acid folic si Fe	1/40	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
4	Ceai	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahăr	2,00	2,00			1,98	8,12
	Lămâie	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	1,39
5	Fructe proaspete banane	1/60	60,20	0,60	0,18	13,24	53,58
	Total			22,34	18,51	79,61	552,68
	Dejun II						
1	Ou fiert	1/52					
	Ou de găină categoria "Extra"	60,00	52,20	6,79	5,22	0,52	74,65
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci dens din crupe de grâu.	1/300					
	Crupe de grâu mărunț	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt natural 82,5% grăsime	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 de grâu fortificată cu acid fo. si Fe	1/55	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
4	Ceai	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	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
6	Fructe proaspete poamă (prune)	1/60	60,90	0,43	0,12	10,96	42,02
	Total			19,1	10,7	88,47	553,58

II Săptămână Miercuri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun I						
1	Paste făinoase brânză de vaci (tratată termic)	1/300					
	Paste făinoase	60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Unt 82,5% de grăsime	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci, cu fracția masivă de grăsime 5%	70,00	70,00	11,20	6,30	0,70	140,70
	Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Lapte fiert cu cacao	1/120					
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsime	120,00	120,00	3,60	2,40	6,00	62,40
	Cacao praf	5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
	Zahăr	5,00	5,00			4,95	20,29
3	Fructe în sortiment (banane)	1/70					
	Banane	100,00	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
	Total			22,54	14,49	74,22	552,14
	Dejun II						
1	Paste fierte cu brânză cu cheag tare 45%	1/300					
	Paste făinoase	60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Unt 82,5% de grăsime	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime	20,00	19,20	4,99	5,18		75,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat	3,50	3,50		3,50		31,50
2	Lapte fiert	1/200					
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsime	200,00	200,00	6,00	4,00	10,00	104,00
3	Pâine de grâu fortificată cu acid folic și Fe	1/15	15,00	1,35	0,45	7,20	38,70
4	Fructe proaspete mere	1/100	100,00	0,40		11,30	47,00
	Total			18,78	18,01	72,97	551,7

II Săptămână Joi

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun I						
1	Pârjoală di fileu de pește	1/65					
	Fileu de pește de mare eviscerat (merluciu)	110,00	66,00	11,22	1,12		52,14
	Pâine de grâu fortificată cu acid folic si Fe	5,00	5,00	0,41	0,06	2,40	13,35
	Ceapă	10,00	8,40	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Terci din Porumb (arnău mărunț)	1/200					
	Crupe de porumb (arnăuț mărunț)	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt 82,5% grăsime	7,50	7,50	0,06	6,15	0,10	58,50
	Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe în sortiment prune (măr)	1/54	54,00	0,38		7,02	31,86
4	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai infuzie	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Lămâie	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
5	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic	1/50	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Total			23,62	13,55	81,1	551,06
	Dejun II						
1	Chiflă achiziționată	1/60	60,00	6,00	0,96	30,00	154,20
2	Terci din crupe de grîș	1/300					
	Crupa de grîș	60,00	59,40	7,13	0,59	39,80	212,06
	Unt (82,5% grăsimi)	4,00	4,00	0,03	3,28	0,05	31,20
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsime	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Iaurt natural	1/120					
	Iaurt Natural (2,6% grăsime, fără zahăr adăugat)	120,00	120,00	2,40	3,60	4,80	60,00
4	Fructe proaspete mere	1/92	92,40	0,37		10,44	43,43
	Total			18,93	10,43	90,09	552,89

II Săptămână Vineri

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor,gr,		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
		Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun I						
1	Fileu de pui cu sos alb	1/50					
	Fileu de pui	102,00	49,98	10,40	4,40	3,00	59,48
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
	Unt (82,5 %grăsime)	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	3,00	3,00	0,30	0,03	2,19	10,74
	Ulei de floarea soarelui rafinat	2,50	2,50		2,50		22,50
	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	1/120					
	Crupe de orez	50,00	49,50	3,61	0,99	31,19	180,68
	Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00		5,00		45,00
	Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete măr (prune)	1/85	85,05	0,60		11,06	50,18
4	Amestec de plante infuzii	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	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
5	Pâine din făină integrală Fe și acid folic	1/55	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total			19,78	14,84	84,09	554,00
	Dejun II						
1	Tartina cu unt și gem/magiun	50/10/15					
	Pâine de grâu	50,00	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Unt fără grăsimi vegetale (82,5%)	10,00	10,00	0,08	8,20	0,13	78,00
	Gem de măr/magiun	15,00	15,00	0,21	0,02	9,86	34,58
2	Terci rar de mei cu fructe uscate	1/250					
	Crupa de mei	50,00	49,50	5,94	0,50	33,17	176,72
	Unt (82,5 %grăsime)	5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Zahar	2,00	2,00			1,98	8,12
	Fructe uscate	6,00	6,00	0,10	0,16	4,98	21,54
	Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Fructe proaspete banane	1/56	56,00	0,56	0,17	12,32	49,84
4	Ceai	1/200					
	Ceai uscat	1,00	50 ml inf.	0,20	0,00	1,38	1,09
	Zahar	2,00	2,00			1,98	8,12
	Lămâie	10,00	6,00	0,06	0,02	0,54	1,74
	Total			11,24	13,77	90,41	552,25