



COORDONAT Centru de Sanatate Publică Hincești  _____ (numele, prenume) (semnatura)  Data <u>10</u> / <u>06</u> / 2024	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  _____ Cuzor Doina Data <u>10</u> / <u>06</u> / 2024
---	---

**Meniul- Model
pentru 10 zile
pentru alimentația elevilor cu regim 24 ore, din cadrul taberelor de
odihnă și întremare a sănătății a elevilor
pentru perioada vară anul 2024**

ZIUA I							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Prînz							
1.	Supă crema multivitamin cu crutoane	1/300/10		8,73	4,23	55,39	354,65
	Cartofi		0,080	0,72	0,04	6,84	28,8
	Dovlecei		0,050	1,09	0	6,91	27,52
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ardei gras		0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Rădăcină de țelină		0,010	0,17	0,01	0,49	2,18
	Verdeață		0,001				
	Pasta de tomate		0,002				
	Borș acru		0,005				
	Ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	Crutoane		0,010	6,3	2,1	33,6	267
	Smantana		0,010				
	Sare		0,0008	0	0	0	0
2.	Parjoala pui si paste cu baby spanac ardei capia si seminte mix	1/80/200		5,95	4,45	41,37	444,20
	Carne pui		0,065	25,00	2,00	1,00	114,00
	Pâine din făină albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Ulei de floarea soarelui		0,004	0	4	0	36
	Oua categoria "Extra"		0,003	0,34	0,26	0,03	3,73
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Paste		0,055	5,50	0,72	40,70	198,00
	Seminte mix		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Spanac		0,010	0,21	0,03	0,27	1,70
	Ardei gras		0,005	0,04		0,23	1,13
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0010				
3.	Roșii și castraveți porționați	1/50/50		0,40		2,39	11,93
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
5.	Pâine feliata	1/100		6,30	2,10	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				21,56	10,78	142,67	1118,75
Chindii							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
2.	Chiflă cu scortişoară	1/80	0,080	6,28	14,04	15,66	651,42
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				6,98	14,04	35,55	734,14
Cină							

1.	Ostropel de pui si cuscus cu legume	1/50/200		16,23	9,84	61,90	344,29
	Cuscus		0,050	6,50	0,85	48,10	234,00
	Carne pui (şold dezosat)		0,070	9,17	3,88	2,65	52,48
	Ceapa		0,015	0,21	0,03	9,20	4,03
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Pasta de tomate		0,001	0,10	0,04	0,30	1,90
	Dovlecei		0,015	0,07	0,03	0,64	1,35
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Sare iodata		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
2.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100		6,30	2,10	33,6	267,00
3.	Mix legume proaspete de sezon (roşii,conopidă, verdeață)	1/50/50/2		0,40		2,39	11,93
4.	Ceai cu lamâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				22,96	11,95	103,11	644,38
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I				68,96	45,51	361,70	3127,08

ZIUA II							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de mei cu lapte	1/200		7,5	7,35	29,10	223,65
	Lapte 2,5%		0,100	4,5	3	7,5	78
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt și gem	1/60/10/30		7,44	11,51	28,93	271,45
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	160,2
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
	Gem de mere		0,030	2,5	2,59	0	37,25
3.	Ceai cu zahăr	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai		0,001				
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,95	18,86	62,98	515,39
		Gustare					
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Ciorba de legume cu carne de vită și smantana	1/300/10		2,62	4,7	34,84	122,94
	Cartofi		0,060	1,44	0,07	13,68	57,6
	Conopida		0,018	0,29	0,01	7,2	3,6
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Carne de vita		0,030				
	Morcov		0,010	0,1	0,01	0,56	3,28
	Radacina de telina		0,010	0,08	0	0,45	2,25
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Pasta de tomate		0,001	0,1	0,04	0,3	1,9
	Sare		0,0008	0	0	0	0
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0	3	0	27
	Smântână 15% grăsime		0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Chifteluțe de pui în sos dulce acrisor cu Cartofi natur	1/80/20/200		20,92	21,00	42,24	378,08
	Cartofi		0,270	3,02	0,15	28,73	120,96
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,08	8,2	0,13	78
	Marar		0,001	0,01		0,06	0,21
	Carne de pui		0,070	15,60	6,60	4,50	89,25
	Sare iodată		0,0008				
	Pesmeți		0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	2,28
	Ceapă		0,020	0,07	0,01	3,07	1,34
	Rosii in suc propriu		0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5,00		45,00
	Oua		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
3.	Salata de spanac cu roșii și semințe de floarea soarelui	1/100		1,07	3,43	3,80	46,48
	Roșii proaspete		0,090	0,46		3,19	13,68

	Frunze de spanac		0,005	0,21	0,03	0,27	1,7
	Semințe de floarea soarelui		0,002	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
6.	Pâine de seară	1/70					
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				35,14	31,79	148,40	1036,07
Chindii							
1.	Chiflă cu magiun	1/80	0,160	5,71	7,39	33,28	230,57
2.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	1,68	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Chindii				13,10	14,98	75,76	515,14
Cină							
1.	Budincă din brânză de vaci cu magiun	1/140/30		23,85	19,58	14,68	396,55
	Brânză de vaci		0,110	20,8	11,7	1,3	261,3
	Ouă de găină de cat. «Extra»		0,005	1,7	1,31	0,13	18,66
	Crupe de griș		0,020	1,19	0,1	6,63	35,34
	Pesmeți		0,010	0,02	2,46	0,04	22,2
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0	4	0	36
	Magiun		0,030	0,14	0,01	6,58	23,05
2.	Chefir 2,5% grăsime	1/200	0,2	6	0,1	6	92
3.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate multiceriale	1/100	0,100	3,28	3,8	29,6	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				33,13	23,48	50,28	914,55
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				97,02	89,11	357,31	3063,87

ZIUA III							
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		8,41	7,95	30,60	274,59
	Crupa de griș		0,025	2,97	0,25	16,58	123,7
	Lapte 2,5%		0,120	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,003	0,04	4,10	0,07	37,00
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
2.	Tartina cu unt	1/50/10/		7,41	12,60	53,73	767,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,0	341,00
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	
3.	Biscuiți de lapte	1/50		3,28	3,80	29,60	426,00
4.	Ceai cu lamâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,85	20,56	89,55	1062,75
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Borș ucrainesc	1/300		4,21	3,55	38,67	178,12
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Varza alba		0,080	0,32		2,16	12,4
	Morcov		0,020	0,2	0,02	1,12	24,8
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Sfecla rosie		0,050	0,54		3,46	13,76
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		0,001	0,04	0	0,07	0,33
	Pasta de tomate		0,005	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Peste în crusta de porumb cu legume la cuptor și mamaliguta	1/80/30/200		19,56	10,40	35,60	640,37
	Pește congelat		0,100	14,54	1,45		67,55
	Crupe de porumb		0,055	3,56	0,3	19,9	123,4
	Oua		0,003	0,57	0,44	0,04	6,22
	Faina integrala fortificată cu fier și acid folic		0,003	0,3	0,03	2,19	358
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,005	0,10	0,04	0,30	1,90
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	37,00
3.	Legume coapte cu oregano	1/100		0,68	1,00	4,79	47,52
	Dovlecei		0,120	0,68	0	4,79	20,52
	Oregano		0,001				

	Ulei de floarea soarelui		0,003		1		27
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
6.	Pâine de seară	1/70		6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				34,98	17,65	146,58	1354,58
Chindii							
1.	Cacao	1/200		6,4	4,28	16,03	128,87
	Lapte pasteurizat 2,5-3,2 %		0,150	6	4	10	104
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Cacao		0,001	0,4	0,28	1,08	4,58
2.	Brioșă cu stafide	1/80		9,96	7,27	57,46	453,56
	Făină de grâu		0,070	7	0,7	51,1	358
	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	22,2
	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				16,36	11,55	73,49	582,43
CINĂ							
1.	Șnițel de pui impanat si verdeturi cu cartofi copti cu rozmarin	1/70/200					
				21,21	9,58	39,53	295,17
	Piept pui		0,070	16,63	1,33	0,67	75,81
	Oua		0,004				
	Făină		0,004				
	Cartofi		0,270	3,89	0,19	36,94	155,52
	Verdeata		0,001	0,53	0,05	1,08	4,92
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Rozmarin		0,001				
	Sare iodată		0,001		3		9
2.	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
3.	Legume proaspete de sezon (roșii, castraveți)	1/50/50		0,40		2,39	11,93
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100		4,86	0,72	28,8	267
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				26,07	10,30	73,28	582,46
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III				67,89	49,76	402,79	3664,94

ZIUA IV							
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		10,23	12,20	45,56	349,55
	Fulgi de ovaz		0,035	4,75	0,40	26,53	141,37
	Unt		0,005	0,08	8,2	0,13	74
	Lapte 2,5%		0,110	5,4	3,6	9	93,6
	Zahăr		0,015			9,9	40,58
2.	Tartină cu unt și gem	1/60/10/30		7,44	11,51	28,93	271,45
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,05	0,6	24	267
	Magiun		0,030				
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Cacao	1/200		6,40	4,28	16,03	128,87
	Cacao		0,001				
	Lapte 2,5%		0,150				
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				24,07	27,99	90,52	749,87
Prânz							
1.	Zeama cu taietei de casa	1/300		1,59	3,11	25,40	79,01
	Taietei		0,020				
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	8,21	34,56
	Ceapă		0,025	0,36	0,04	15,33	6,72
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ardei gras		0,010				
	Rădăcina de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Bors acru		0,015				
	Sare iodată		0,0008				
	Verdeață		0,001	0,04	0	0,07	0,33
2	Parjoala de pui	1/80		26,96	13,08	83,58	497,80
	Carne pui		0,070	17,5	1,4	0,7	79,8
	ouă de găină de cat. «Extra»		0,003	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,005	0,14	0,02	6,13	2,69
	Paine		0,010				
	Pesmeti		0,003	0,24	0,04	1,44	8,01
	Lapte		0,008	0,24	0,16	0,4	4,16
	Sare iodată		0,0008				
	Ulei		0,004		5		45
3	Legume sote	1/200		3,35	2,77	32,62	152,69
	Cartofi		0,070	1,01	0,05	9,58	40,32
	Dovlecei		0,100	2,53	0,69	21,83	126,47
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Morcov		0,005	0,1	0,01	0,56	3,28
	Pasta de tomate		0,002	0,5	0,05	3,65	0
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
4.	Salata mix cu apio si seminte	1/100		0,06	0,02	0,27	1,12
	Salata lollo mix		0,030	0,29	0,07	0,79	4,08

	Varza noua		0,050				
	Ulei (nerafinat)		0,003		3,00		27,00
	Seminte de floarea soarelui		0,001	0,20	0,70	0,17	6,55
	Frunze de spanac		0,005	0,21	0,03	0,27	1,70
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
6.	Pâine de făină integrală	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
7.	Pâine de seară	1/70		6,30	2,10	33,60	180,60
	Pâine de seară		0,070	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				42,49	21,68	209,39	1219,19
Chindii							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200		0,70		19,89	82,72
2.	Biscuiți din multiceriale	1/100		6,00	4,00	10,00	297,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				6,70	4,00	29,89	379,72
Cină							
1.	Piept de pui in crusta de seminte cu piure de mazare	1/80/200		37,6	18,85	43,54	479,22
	Piept pui		0,080	17,5	1,4	0,7	79,8
	Mazare uscata		0,075	17,16	0,75	39,55	234,32
	Lapte 2,5%		0,030	0,9	0,6	1,5	15,6
	Unt		0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Seminte mix		0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei		0,005		5		45
	Sare		0,001				
2	Roșii porționate	1/50	0,050	0,30	0,00	2,11	9,06
3	Pâine	1/100		4,94	8,92	28,93	234,2
4	Ceai cu zahar	1/200				4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				42,84	27,77	79,53	742,77
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV				116,80	81,44	429,22	3091,55

ZIUA V							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Protein e g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orz cu lapte si fructe uscate	1/200		6,69	6,54	34,07	252,94
	Crupe de orz		0,030	3,56	0,3	19,9	123,7
	Lapte 2,5%		0,100	3	2	5	52
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Fructe uscate (caisa, prune, stafide)		0,005	0,09	0,14	4,15	17,95
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
2.	Tartina cu unt și cascaval	1/50/10/20		7,79	4,49	24,00	396,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	267
	Cascaval		0,020				
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,20	0,13	74,00
3.	Ceai cu zahar	1/200				4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,48	11,03	63,02	670,10
Prânz							
1.	Ciorba de legume cu mazare verde	1/300		2,81	3,18	20,62	106,56
	Cartofi		0,080	0,86	0,04	8,21	57,60
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Roșii în suc propriu		0,005	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
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Mazare verde		0,030	1,5	0,06	3,9	12
	Sare iodată		0,0008				
2.	Gulas unguresc din carne de bovină cu orez basmati	1/70/200		13,48	7,36	35,81	472,37
	Carne de vită		0,080	9,7	3,36		72
	Ceapa		0,010	0,15	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,10	0,01	0,56	3,28
	Ardei gras		0,010	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Pasta de tomate		0,001	0,2	0,08	0,6	3,8
	Orez		0,060	3,25	0,89	28,07	361,35
3.	Salată gustarea iepurașului	1/80		0,57	2,00	4,59	37,22
	Varză proaspătă		0,070	0,45		3,02	17,36
	Castraveți proaspeți		0,010	0,08		0,28	1,11
	Ceapă verde		0,002	0,03		1,23	0,54
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
	Marar		0,001	0,01		0,06	0,21
	Sare iodată		0,0008				

4.	Pâine feliată în asortiment	1/50/50		8,55	2,10	48,00	421,80
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de seară		0,050	4,50	1,50	24,00	154,80
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				25,59	14,64	118,94	1078,92
Gustare de seară							
1.	Croissant	1/65		8,00	1,28	40,00	257,00
2.	Suc în asortiment	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				11,86	4,17	77,68	349,00
Cină							
1.	Paste cu broccoli sote și brânză de vaci	1/250/60		20,87	16,08	38,6	430,91
	Paste		0,055	3	0,39	22,2	108
	Brinza de vaci		0,050	16	9	1	201
	Broccoli		0,040			14,85	52,2
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
2.	Biscuiți de lapte	1/80		11	3	79	320
3.	Chefir 2,5%	1/200		10,5	3,1	18,45	340
4.	Placintă coaptă cu cartofi	1/100		4,5	3	7,5	248
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				42,37	22,18	136,05	1090,91
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V				95,00	52,02	415,58	3271,65

ZIUA VI							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Omleta cu legume	1/150		10,50	10,83	4,66	153,41
	Oua de categor. "Extra"		0,100	9,05	6,96	0,7	99,53
	Lapte 2,5%		0,040	1,2	0,8	2	20,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Ardei gras		0,015	0,11		0,68	3,38
	Sare iodata		0,001				
	Dovlecei		0,030	0,14	0,07	1,28	2,7
2.	Tartina cu unt și cascaval	1/50/10/20		7,79	4,49	24,00	396,87
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	1,5	24	267
	Unt fără grasimi vegetale		0,010				
	Cascaval 45%		0,020	2,5	2,59		37,25
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				18,32	15,33	33,88	571,44
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100	0,100	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Rasolnic cu smântină	1/300		2,03	3,11	20,46	89,60
	Cartofi		0,040	0,58	0,03	5,47	23,04
	Crupe de arpacaș		0,010	0,32		2,16	12,40
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ceapă		0,012	0,17	0,02	7,36	3,23
	Verdeata		0,001	0,04		0,07	0,33
	Smantana		0,005	0,68		4,32	17,2
	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 iodata		0,0008				
2.	Ficăței cu ceapă sote	1/100		5,35	6,02	6,02	803,75
	Ficat de pui		0,100	7,13	3,02	2,06	40,82
	Ceapa		0,020	0,17	0,02	7,36	3,23
	Morcov		0,012	0,12	0,01	0,67	3,94
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Sare iodata		0,0008				
3.	Piure din cartofi	1/200	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Cartofi		0,250				
	Lapte 2,5%		0,010				
	Unt fără grasimi vegetale		0,005				
	Sare iodata		0,001				

4.	Salată sfeclă în stil coreean	1/100		0,30	1,00	2,11	18,06
	Sfecla		0,100	0,3		2,11	9,06
	Condimente		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,001		1		9
5.	Pâine de seară	1/100		6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de seară		0,100	6,30	2,10	33,60	267,00
6.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				14,16	12,23	72,11	1219,38
Gustare de seară							
1	Bifidoc în asortiment	1/200		4,46	4,40	21,09	436,31
2	Socinic cu brânză de vaci	1/80		1,7	0,2	9,2	348,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare				6,14	4,60	30,29	784,31
Cina							
1.	Ciulama de pui în sos de legume	1/60		8,590	7,23	9,71	447,33
	Carne de pui		0,080	8,15	3,45	2,35	46,65
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,9
	Morcov		0,005	0,05		0,28	1,64
	Pasta de tomate		0,001	0,01		0,06	0,34
	Sare iodată		0,001				
	Faina de grâu		0,002	0,1	0,01	0,73	358
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
2.	Hrișcă	1/200		8,33	6,42	48,92	289,57
	Crupe de hrișcă		0,050	8,04	1,39	40,89	237,4
	Unt fără grasimi vegetale		0,005		5		45
3.	Roșii porționate	1/80		0,30	0,00	2,11	9,06
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/100	0,100	8,1	1,2	48	267
5.	Ceai	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,010			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				25,32	18,65	143,29	1033,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI				64,64	50,81	299,46	3691,10

ZIUA VII

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din fulgi de ovăz	1/200		9,57	8,05	37,24	274,59
	Fulgi de ovăz		0,035	4,13	0,35	23,22	123,70
	Lapte 2,5%		0,150	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,015			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt și gem	1/60/10/30		7,44	11,51	28,93	271,45
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	1,5	24	267
	Magiun		0,030				
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	78
3	Ceai cu lămâie	1/200		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,04	19,57	71,39	567,20
Prânz							
1	Ciorba cu verdeturi si ou	1/300/5		3,92	9,99	20,41	74,07
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă, ceapa verde		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Cartofi		0,050	0,43	0,02	4,1	17,28
	Telina radacina		0,010	0,05	0,01	0,21	1,12
	Oua de cat "Extra"		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Orez		0,010				
	Ulei de floarea soarelui		0,002		9		18
	Sare iodată		0,0008				
	Bors acru		0,01				
	Verdeață		0,005	2,15	0,3	2,66	17,02
2.	Piept pui in stil frantuzesc	1/70		12,92	7,83	7,97	434,73
	Fileu de pui		0,060	10,5	0,84	0,42	47,88
	Cascaval		0,005	1,25	1,3		18,62
	Rosii		0,010	0,06		0,4	1,71
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Oua		0,007	0,79	0,61	0,06	8,71
	Faina		0,002	0,18	0,06	0,96	358
	Sare iodată		0,0008				
3.	Ratatouille la cuptor	1/200		1,85	1,41	28,48	55,06
	Dovlecei		0,100	0,45	0,23	4,28	9
	Ceapa		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Vanata		0,066	0,36	0,06	2,97	14,26
	Ardei gras		0,045	0,34		2,03	10,13
	Tomate in suc propriu		0,015	0,15	0,06	0,45	2,85
	Amestec de ierburi		0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Sare iodată		0,001				

	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,003		1		9
4.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50		4,05	0,60	24,00	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	267,00
5.	Pâine de seară	1/50		4,05	1,50	24,00	129,00
	Pâine de seară		0,05	4,05	1,5	24	129
6.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				26,97	21,33	114,78	1000,83
Gustare de seară							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/100		0,7		19,9	82,72
2.	Chiflă cu scorșișoara	1/80		1,7	0,2	9,2	239,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seara				2,38	0,20	29,09	321,72
Cina							
1.	Paste cu sos blognes de carne	1/200/10		15,41	11,94	43,78	523,52
	Carne de pui		0,067	6,83	2,89	1,97	39,07
	Ceapă		0,008	0,11	0,01	4,91	2,15
	Paste fainoase		0,055	3	2	5	52
	Sare iodată		0,001				
	Ulei de floarea soarelui		0,005		5		45
	Pasta de tomate		0,001	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Chefir	1/200		6,00	0,10	6,00	92,00
3.	Covrigei	1/80		2,46	2,85	22,2	426
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				23,87	14,89	71,98	1041,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII				70,96	55,99	307,13	3013,99

ZIUA VIII							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci din grâu mărunț cu lapte	1/200		10,19	8,10	40,55	504,32
	Crupe de grâu mărunț		0,040	4,75	0,4	26,53	353,43
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Tartină cu unt	1/40/10		4,13	8,8	24,13	207,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Lapte cu cacao	1/200		0,00	0,00	4,95	104,00
	Cacao		0,001				
	Lapte		0,150				
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				14,32	16,90	69,63	815,82
Prânz							
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/5		4,81	4,93	38,97	158,50
	Cartofi		0,080	0,86	0,04	8,21	34,56
	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		0,003		3		27
	Smântână 15%grăsime		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
	Sare iodată		0,0008				
	Crupe de gris		0,015	1,78	0,15	9,95	53,01
	Ouă		0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
2.	Pârjoală din pește cu sos de legume	1/80/20		18,52	5,21	8,41	272,98
	Pește congelat		0,100	15,3	1,53		71,1
	Pâine		0,014	1,13	0,17	6,72	154,8
	Oua		0,005	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui		0,002		2		18
3.	Mamaliguță	1/200		3,39	5,30	19,97	151,36
	Crupe de malai		0,050	3,35	0,3	19,9	106,03
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	0	0,07	0,33
	Sare iodată		0,0008				

4.	Salată de roșii cu rucola	1/50		0,34	2,00	3,37	27,74
	Roșii proaspete		0,045	0,3		2,11	9,06
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,002		2		18
	Spanac		0,005	0,01		0,03	0,14
	Ceapă		0,002	0,03	0	1,23	0,54
5.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
6.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70		5,67	0,84	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				32,91	18,28	114,24	918,55
Gustare de seară							
1.	Chiflă cu brânză (socinic)	1/80		8,53	14,54	44,18	500,09
2.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,2	0,70		19,89	82,72
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				9,23	14,54	64,07	582,81
CINĂ							
1	Carne de găina în sos de smantana cu hriscă	1/60/30/200		18,53	12,64	42,80	653,40
	Carne de gaina		0,080	12,48	5,28	3,60	71,40
	Ceapa		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Smântână 15%grăsime		0,005	0,14	0,75	0,16	10,80
	Ulei		0,002		2,00		18,00
	Crupe de hrisca		0,055	5,23	0,44	29,19	155,51
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Făină de grâu		0,005	0,50	0,05	3,65	358,00
2.	Castraveți portionati	1/70		0,40		2,39	11,93
3.	Ceai	1/200		0,0	0,0	5,0	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahar		0,005			4,95	20,29
4.	Pâine de seară	1/70		6,30	2,10	33,60	267,00
	Pâine de seară		0,070	6,30	2,10	33,60	267,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				24,83	14,74	81,35	940,69
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII				81,99	64,46	234,94	3340,59

ZIUA IX							
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de griș cu lapte	1/200		8,41	7,95	30,60	504,32
	Crupe de griș		0,025	2,97	0,25	16,58	353,43
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,130	5,4	3,6	9	93,6
2.	Tartină cu unt și brânză tare	1/50/10/10		6,63	11,39	24,13	378,25
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	267
	Brânză cu cheag tare 45%		0,010	2,5	2,59	0	37,25
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
3.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	2,97	12,17
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				15,04	19,34	57,70	894,74
Prânz							
1.	Supă cu tăieței si legume	1/300		2,50	3,51	24,84	403,46
	Cartofi		0,090				
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Tăieței		0,020				
	Rădăcină de țelină		0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Verdeata		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		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
2.	Tocanita de porc cu sos de legume și terci de arpacaș	1/70/200		12,71	7,50	34,61	175,15
	Carne de purcel		0,090	10,19	4,31	2,94	58,31
	Crupe de arpacas		0,040	1,87	0,09	17,78	74,88
	Ceapă		0,020	0,29	0,03	12,26	5,38
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Pasta de tomate		0,002	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Sare iodată		0,0008				
3.	Salata de castraveti si verdeata	1/100		0,41	2,02	1,40	23,94
	Castraveti		0,080	0,31		1,14	4,58
	Ceapa verde		0,005				
	Marar		0,002	0,1	0,02	0,26	1,36
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002		2		18
4.	Compot din fructe proaspete	1/200		0,18	0,00	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,18		4,97	20,68

	Zahăr		0,010			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70/50		11,97	2,94	67,20	447,60
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	5,67	0,84	33,60	267,00
	Pâine de seară		0,050	6,30	2,10	33,60	180,60
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				27,77	15,97	137,97	1091,12
Gustare de seară							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200		0,7		19,89	82,72
2.	Biscuiți multicereale	1/60		4,46	4,40	21,09	436,31
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Gustare de seară				5,16	4,40	40,98	519,03
Cină							
1	Carne coapta cu linte si rosii	1/70/200/50		6,21	2,3	20,75	383,25
	Carne de pui (Sold dezosat)		0,100	9,45	3,4		70,56
	Linte		0,065	5,77	0,26	12,9	353,43
	Ceapă		0,010	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,020	0,21	0,02	1,12	6,56
	Roșii proaspete		0,015	0,09		0,6	2,57
	Ulei		0,003		2		18
	Sare		0,001				
2	Ceai cu zahar	1/200		0	0	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
3	Tartină cu brânză tare unt	1/60/20/10		9,93	14,1	28,93	415,5
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,060	4,86	0,72	28,8	267
	Brânză tare		0,020	4,99	5,18		74,5
	Unt		0,010	0,08	8,2	0,13	74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cină				16,14	16,40	54,63	819,04
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX				64,81	56,11	311,17	3406,65

ZIUA X

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun							
1.	Terci de orez cu lapte	1/200		13,27	12,64	28,22	318,01
	Crupa de orez		0,030	2,17	0,59	18,71	108,41
	Zahar		0,010				
	Lapte 2,5%		0,180	5,4	3,6	9	93,6
	Unt fără grasimi vegetale		0,005	0,04	4,1	0,07	37
2.	Ou fiert	1.buc		5,66	4,35	0,44	79
3.	Tartină cu unt	1/50/10		4,13	8,80	29,08	227,79
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grasimi vegetale		0,010	0,08	8,2	0,13	74
4.	Ceai infuzie	1/200		0,00	0,00	4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001				
	Zahăr		0,010			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun				17,40	21,44	62,25	566,09
Gustare							
1.	Fructe proaspete de sezon	1/200	0,200	0,7		19,89	82,72
Prânz							
1.	Supa crema de legume cu praz si crutoane	1/200		7,81	5,17	80,16	357,35
	Cartofi		0,060	0,86	0,04	26,53	141,37
	Morcov		0,030	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,43	0,05	18,4	8,06
	Dovlecei		0,080	0,36	0,18	3,42	7,2
	Praz		0,020	0,35	0,05	0,91	3,84
	Telina radacina		0,020	0,1	0,03	0,42	2,24
	Ulei de floarea soarelui		0,003		3		27
	Crutoane		0,010	5,4	1,8	28,8	157,8
	Sare iodata		0,0008				
2.	Chiftelute de pui si paste cu baby spanac ardei kapia si seminte mix	1/80/200		28,95	6,20	26,05	678,02
	Carne pui		0,065	25	0,4	0	170
	Ceapa		0,015	0,16	0,01	0,84	4,92
	Morcov		0,008	0,08	0,01	0,45	2,62
	Pesmeti		0,010	0,9	0,3	4,8	358
	Tomate in suc propriu		0,005	0,05	0,02	0,5	0,95
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	0,06	0	0,4	1,71
	Paste		0,055	1,15	0	7,78	44,64
	Ardei capia		0,080	1,15	0,06	10,94	46,08
	Frunze de spanac		0,003				
	Seminte mix		0,001	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
	Sare iodata		0,0008				
3.	Salată de sfecla si mere	1/50		0,74	1,01	8,03	30,30
	Ceapa verde		0,005	0,07	0,01	3,07	1,34
	Sfecla rosie		0,046	0,63		3,97	15,82
	Mere		0,010	0,04	0	0,99	4,14

	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001		1		9
4.	Compot din fructe de sezon	1/150		0,18	0,00	9,92	40,97
	Fructe de sezon		0,050	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
5.	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/50		10,17	2,34	57,60	396,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	5,7	0,8	33,6	267,0
	Pâine de seară		0,050	4,5	1,5	24,0	129,0
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prânz				47,85	14,72	181,76	1502,64
Gustare de seară							
1.	Păpănași din brânză cu magiun	1/140/15		24,12	16,79	19,41	740,68
	Brânză de vaci		0,100	20,8	11,7	1,3	261,3
	ouă de găină de categorie «Exstra»		0,009	1,7	1,31	0,13	18,66
	crupe de griș		0,010	1,19	0,1	6,63	35,34
	Făină din grâu		0,002	0,2	0,02	1,46	358
	unt		0,002	0,02	1,64	0,03	14,8
	ulei de floarea soarelui		0,002	0	2	0	18
	magiun		0,015	0,21	0,02	9,86	34,58
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				30,12	20,79	29,41	844,68
CINA							
1.	Pui dulce-acrisor cu legume coapte	1/100/250		17,41	5,77	26,00	179,14
	Piept pui		0,085	14,88	1,19	0,6	67,83
	Morcov		0,045	0,52	0,04	2,8	16,4
	Ceapa		0,015	0,21	0,03	9,2	4,03
	Ardei capia, ardei gras verde		0,050	0,6		3,6	18
	Dovlecei		0,100	0,45	0,23	4,28	9
	Roșii in suc propriu		0,030	0,3	0,12	0,9	5,71
	Zahăr		0,002			1,98	8,12
	Sare iodată		0,001				
	Porumb dulce		0,015	0,4	0,16	2,43	12,95
	Usturoi		0,001	0,05		0,21	1,1
	Ulei de floarea soarelui		0,004		4		36
2	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/70		5,67	0,84	33,60	267,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,070	5,67	0,84	33,60	267,00
3	Ceai cu lamâie	1/200/5		0,03	0,01	5,22	21,16
	Ceai infuzie		0,001				
	Lamâie		0,005	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,005			4,95	20,29
4	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/20	0,020	1,64	1,9	14,80	85,20
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Cina				24,75	8,52	79,62	552,50
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X				120,82	65,47	372,93	3548,63