

COORDONAT
Şef CSP Chişinău
Dna Victoria Stavenschi

APROBAT
Directorul
S.R.L. "SAVUROS PRIM"
Victor Ciobanu



MENIUL-MODEL

Pentru 2 săptămâni pentru cantina

IPLT "GAUDEAMUS"

Mun. Chişinău , str.Petru Zadnipru ,14/4

Servicii alimentare a elevilor din clasele V-IX cu mic dejun

Pentru perioada sezonului Iarna - primăvara

Anul de studii 2025-2026

Nr,	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor gr,	Bruto gr,	Neto, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare a calorică, Kcal
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
	Lapte pasteurizat 2,6%-3,2% grăsime		30,00	30,00	0,90	0,60	1,50	15,60
2	Fructe proaspete	1/70						
	Banane		100	70,00	0,70	0,21	15,40	62,30
3	Ceai cu zahăr și lămâie	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
4	Tartina cu brânză cu cheag tare	1/40/20						
	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				17,76	9,7	93,98	554,15
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	1/70						
	Banane		100	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
	Zahar		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

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	1/44						
	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	40,00	3,60	1,20	19,20	103,20
4	Fructe proaspete de sezon	1/105						
	Măr		120,00	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 crupe de 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	1/44						
	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	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

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,			Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
			Bruto,gr	Neto,gr				
	Dejun I							
1	Budincă din brânză de vaci	1/125						
	Brânză de vaci 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		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	1/36						
	Biscuiți, fără gr. hidrogenate zaharuri până la 15G/100g		36,00	36,00	2,95	3,42	26,64	153,36
4	Fructe proaspete	1/67						
	Portocale		95,00	66,50	0,60	0,07	7,32	31,26
	Total				23,92	19,47	57,54	553,99
	Dejun II							
1	Budincă din brânză de vaci	1/125						
	Brânză de vaci 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		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 cu cacao	1/150						
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2 % grăsime		150,00	150,00	4,50	3,00	7,50	78,00
	Cacao praf		5,00	5,00	1,00	0,70	2,70	11,45
	Zahăr		5,00	5,00			4,95	20,29
3	Biscuiți fără adaosuri	1/35						
	Biscuiți, fără gr. hidrogenate zaharuri până la 15G/100g		35,00	35,00	2,87	3,33	25,90	149,10
4	Fructe proaspete	1/65						
	Portocale		93,00	65,10	0,59	0,07	7,16	30,60
	Total				23,33	19,08	61,79	554,81

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		80,00	70,40	0,28		7,96	33,09
	Zahar		2,00	2,00			1,98	8,12
2	Chefir	1/200						
	Chefir Alba 2,6 % grăsime		200,00	200,00	6,00	0,10	6,00	92,00
3	Chiflă achiziționată	1/60						
	Chiflă achiziționată, zaharuri până la 15G/100g fără uleiuri hidrogenate.		60,00	60,00	6,00	0,96	30,00	154,20
4	Fructe proaspete banane	1/63						
			90,00	63,00	0,63	0,19	13,86	56,07
	Total				18,93	5,29	100,03	554,08
	Dejun II							
1	Terci rar de mei (arpăcaș mărunț)	1/250						
	Crupă de mei		55,00	54,45	6,53	0,54	36,48	194,39
	Lapte pasteurizat 2,6-3,2% grăsime		55,00	55,00	1,65	1,10	2,75	28,60
	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	1/60						
	Chiflă achiziționată, zaharuri până la 15G/100g fără uleiuri hidrogenate.		60,00	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	1/70						
	Kiwi		81,20	70,00	0,70	0,70	10,45	42,49
	Total				15,26	11,62	94,68	554,58

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	1/150						
	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	1/110						
	Măr		125,00	110,00	0,44		12,43	51,70
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	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total				17,97	13,14	82,81	553,94
	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	1/150						
	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	1/60						
	Roșii porționate		63,16	60,00	0,36		2,52	10,80
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	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total				17,72	17,61	75,75	553,47

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,			Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
			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 mărunț cu lapte	1/300						
	Crupă de arpăcaș mărunț		59,80	59,20	7,10	0,59	39,67	211,35
	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	Fructe proaspete	1/50						
	Banane		71,43	50,00	0,50	0,15	11,00	44,50
	Total				21,84	12,07	83,85	554,91
	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 grîș cu lapte si semințe	1/300						
	Crupă de grîș		49,80	49,30	5,92	0,49	33,03	176,01
	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	Fructe proaspete	1/50						
	Banane		71,43	50,00	0,50	0,15	11,00	44,50
	Total				15,87	17,52	77,51	554,22

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	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	1/60						
	Banane		85,50	60,00	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	1/90						
	Măr		102,30	90,00	0,36		10,17	42,31
		Total			19,03	10,58	87,68	553,87

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,			Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
			Bruto,gr,	Neto,gr				
	Dejun I							
1	Paste făinoase brânză de vaci	1/300						
	Paste făinoase		60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Unt 82,5% de grăsimi		5,00	5,00	0,04	4,10	0,07	39,00
	Brânză de vaci ,cu fracția masică 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 proaspete	1/135						
	Mere		153,40	135,00	0,54		15,25	63,45
	Total				22,38	14,28	74,07	553,29
	Dejun II							
1	Paste fierte cu brânză cu cheag tare	1/300						
	Paste făinoase		60,00	60,00	6,00	0,78	44,40	216,00
	Unt 82,5% de grăsimi		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 si Fe	1/15		15,00	1,35	0,45	7,20	38,70
4	Fructe proaspete	1/100						
	Mere		113,64	100,00	0,40		11,30	47,00
	Total				18,78	18,01	72,97	551,7

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr,			Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
			Bruto, gr,	Neto, gr				
	Dejun I							
1	Pârjoală din 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 și 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	1/200						
	Crupe de porumb		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	1/90						
	Mandarine /Climantine		121,62	90,00	0,72	0,18	72,00	34,20
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	50,0	50,00	4,05	0,60	24,00	133,50
	Total				23,96	13,73	146,08	553,40
	Dejun II							
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	1/150						
	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	1/110						
	Măr		125,00	110,00	0,44		12,43	51,70
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	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total				17,97	13,14	82,81	553,94

Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor Gr.			Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică, Kcal
			Bruto,gr.	Neto,gr.				
	Dejun I							
1	Carne de porc cu sos alb	35/25						
	Carne de porc dezosată și degresată		55,00	35,20	0,70	5,17	2,99	42,24
	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		15,00	12,60	0,21	0,03	9,20	4,03
	Morcov		12,50	10,00	0,13	0,01	0,70	4,10
2	Terci dens din crupe de hrișcă	1/150						
	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	1/60						
	Roșii porționate		63,16	60,00	0,36		2,52	10,80
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	55,00	4,46	0,66	26,40	146,85
	Total				12,53	20,7	85,01	554,22
	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	1/60						
	Banane		85,70	60,00	0,60	0,18	13,20	53,39
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		5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,87
	Total				11,25	13,77	91,02	554,93