



<p>COORDONAT</p> <p>Agencia Națională pentru Sănătate Publică</p> <p>Șef CSP Chișinău</p> <p> E. Tcaci</p> <p>Data <u>8 / 12</u> 2021</p>	<p>APROB</p> <p>Directorul companiei "PONTTEM.X" SRL</p> <p> Cuzor Doina</p> <p>Data <u>01 / 12</u> 2021</p>
--	--

Meniu-Model
pentru 10 zile
pentru alimentația cu dejun și prânz a elevilor din clasele I-IV din
instituțiile cu clase cu profil sportiv alimentate de Compania
„PONTTEM.X” S.R.L., în perioada iarnă-primăvară pentru anul 2022

Luni Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Fructe de sezon (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	1/220	2,2	0	31,4	128
2.	Ou fiert	1/60	60	5,1	5	0,35	63
3.	Tartină cu unt	1/20/50		4,06	17,1	24,12	286,1
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grăsimi vegetale	20	20	0,01	16,5	0,12	149,6
4.	Pilaf dulce cu fructe	220		6,37	12,04	49,52	397
	Orez	50	50	3,5	1,15	31,55	161,5
	Unt fără grăsimi vegetale	15	15	1,95	10,88	0,14	99,15
	Zahăr	5	5	0	0	4,99	18,7
	Stafide	20,4	20	0,03	0,01	1,26	25
	Caise uscate	15	15	0,78	0	8,25	40,8
	Mere proaspete	27	19	0,11	0	3,05	51,85
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
5.	Ceai cu zahăr și lămâine	200/15/5		0,25	0	16,58	59,09
	Ceai uscat	1	0 ml. Infu	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lămâie	5,55	5	0,05	0	0,2	2
Total compoziție chimică Dejun				17,98	34,14	121,69	930,19
PRÂNZ							
1.	Ciorbă cu mazăre verde și conopidă	1/300		6,26	12,33	25,26	190,01
	Conopidă proaspătă	46,2	45,6	1,15	0	2,23	13,4
	Mazăre verde	46,2	30	2,5	6,14	2,77	33,24
	Cartofi	83,16	54	1,67	0,08	16,4	69
	Morcov	15	12,5	0,2	0,02	1,08	4,96
	Ceapă	14,4	12	0,24	0	1,37	6,2
	Ulei	6	6	0	5,95	0	53,94
	Pastă de tomate	1,32	1,32	0,3	0,12	0,9	5,7
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0,08	0,02	0,24	2,01
	Verdeață	3,24	3,2	0,12	0	0,27	1,56
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
	Frunze de dafin	0,012	0,012	0	0	0	0
2.	Mix de legume cu ulei nerafinat	100/5		0,65	4,95	2,35	56,95
	Roșii proaspete	52,5	50	0,3	0	1,45	7
	Castraveți proaspeți	52,5	50	0,35	0	0,9	5
	Ulei nerafinat	5	5	0	4,95	0,44,95	
3.	Pârjoală de carne de piept de pui coaptă în rolă	100		19	13,44	23,28	241,55
	Carne de piept de pui	78	78	15,6	6,6	4,5	89,3
	Lapte (2,5% grăsimi)	26	26	0,76	0,65	1,2	13,52
	Pâine	18	18	1,46	0,22	8,66	48,07

	Ceapă	24	20	0,4	0	2,28	10,32
	Pesmeți	9,3	9,3	0,78	0,99	6,64	35,34
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
	Ulei rafinar	5	5	0	4,98	0	45
4.	Piure de cartofi cu unt	1/150		14,39	5,07	39,5	215,44
	Cartofi	197,47	128,25	3,94	0,19	38,89	163,87
	Lapte (2,5 % grăsime)	23,7	23,7	10,42	0,58	0,58	12,3
	Unt fără grăsimi vegetale	5,2	5,2	0,03	4,3	0,03	39,27
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Plăcintă aluat dospit cu dovleac	100		4,49	6,62	38,31	209,83
	Făină de grâu	39	39	4,02	0,36	29	127,5
	Ouă de găină	1,4	1,4	0,24	1,6	0,06	2,38
	Unt fără grăsimi vegetale	5,6	5,6	0,03	4,3	0,03	39,27
	Zahăr	5,6	5,6	0	0	5,54	20,94
	Dovleac	55,6	55,6	0,06	0	3,6	16,1
	Drojdie	1,1	1,1	0,14	0,06	0,08	0,94
	Ulei rafinat	0,3	0,3	0	0,3	0	2,7
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
5.	Compot din mere proaspete	1/200		0,2	0	29	104,78
	Mere proaspete	45,6	40	0,18	0	5,15	20,52
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
	Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
6.	Pâine din făină de grâu/ de seară	75/50		10,58	2,42	60	329,25
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	75	75	6,08	0,92	36	200,25
	Pâine de seară	50	50	4,5	1,5	24	129
Total compoziție chimică PRÂNZ				55,57	44,83	217,7	1347,81
Total componența chimică pe zi				73,55	78,98	339,39	2278
Prețul							34,1

Marți Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Banane porționate	1/100	1/120	1,5	0	22,4	91
2.	Brânzoaică coaptă cu brânză de vaci	1/75		22,87	40,61	31,75	221,62
	Făină de grâu	38,37	38,37	3,95	34,6	28,6	125,59
	Zahăr	2,79	2,79	0	0	27,84	10,44
	Ouă de găină	15	15	2,64	1,84	0,06	27,45
	Unt fără grăsimi vegetale	2,1	2,1	0,03	1,53	0,02	13,87
	Sare iodată	0,67	0,67	0	0	0	0
	Drojdie	0,97	0,97	11,9	0	0,07	1,49
	Ulei rafinat	0,37	0,37	0	0,37	0	3,33
	Brânză de vaci (9% grăsimi)	25,2	25,2	4,35	2,27	3	39,45
	Vanilie	0,07	0,07	0	0	0	0
4.	Terci rar de griș cu stafide pe lapre, unt	1/200/10/20		3,08	12,41	44,16	300,86
	Griș	37	37	0,04	0,26	27,12	120,62
	Lapte (2,5% grăsimi)	100	100	2,8	3,2	4,7	58
	Zahăr	6	6	0	0	5,98	22,44
	Stafide	10,2	10	0,17	0,7	6,3	25
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,07	8,25	0,06	748
	Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
5.	Tartină cu brânză tare	1/15/50		7,55	5,1	24	189,5
	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Brânză cu cheag tare (45-50% grăsimi)	16	15	3,5	4,5	0	56
6.	Cacao cu lapte	0,01		3,21	4,82	5,77	83,68
	Lapte (2,5% grăsimi)	100	100	2,8	3,2	4,7	58
	Cacao praf	3	3	0,41	1,62	0,06	18,2
	Zahăr	2	2	0	0	1,01	7,48
Total compoziție chimică Dejun				38,21	62,94	128,08	886,66
PRĂNZ							
1.	Ciorbă ca la țară cu smântână (prelucrată termice)	1/300/5		4,93	5,53	24,85	158,7
	Varză	45	36	0,82	0	2,44	12,6
	Cartofi	92,4	60	1,68	0,1	18,24	76,68
	Morcov	15	12	1,96	0,12	1,06	4,96
	Ceapă	14,4	12	0,24	0	1,37	6,24
	Ulei rafinat	5,04	5,04	0	4,56	0	45,6
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0,036	0	0,024	1,08
	Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0	0,14	0,72
	Mărar	1,62	1,56	0,03	0,036	0,07	0,52
	Smântână (până la 15% grăsimi)	5	5	0,14	0,75	1,6	10,3
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Salată din sfeclă cu stafide/caise	1/100		1,74	4,95	22,13	136,25
	Sfeclă	97,4	77,9/74,0	1,7	0	10,4	47
	Stafide/caise	10,2	10	0,04	0	1,75	6,9
	Ulei nerafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
	Zahăr	10	10	0	0	9,98	37,4
3.	Carne de bovină în sos acriu-dulciu	1/75		24,99	24,31	13,02	379,13
	Pulpă de vită fără os	125	75	23,6	15,5	0	233,75

	Ulei rafinat	7,8	7,8	0	7,72	0	70,12
	Ceapă	18,7	15,5	0,31	0	1,77	8,1
	Pastă de tomate	4,7	4,7	0,22	0	0,89	15,04
	Zahăr	3	3	0	0	3	11,22
	Lămâie	0,5	0,5	0	0	0,02	0,2
	Pesmeți	10,3	10,3	0,86	1,09	7,34	40,9
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
4.	Terci din crupe de arpacaș	1/150		3,18	5,44	24,66	159,29
	Arpacaș	33,3	33,3	3,09	0,36	24,6	113,02
	Unt fără grăsimi vegetale	7	7	0,09	5,08	0,06	46,27
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0	33,69	130,14
	Fructe uscate	20	20	0,64	0	13,6	54,6
	Zahăr	20	20	0	0	20	74,8
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6.	Pâine din făină de grâu/ de secară	75/50		10,58	2,42	60	329,25
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	75	75	6,08	0,92	36	200,25
	Pâine de secară	50	50	4,5	1,5	24	129
Total compoziție chimică PRÂNZ				46,08	42,65	178,35	1292,76
Total componența chimică pe zi				84,29	105,59	306,43	2179,42
Prețul							34,1

Miercuri Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Tartină cu unt și gem de caise	1/20/25/50		4,19	17,1	42,12	351,35
	Unt fără grăsimi vegetale	20	20	0,01	16,5	0,12	149,6
	Gem de caise	25	25	0,13	0	18	68,25
	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
2.	Supă de lapte cu fidea	1/300/5		6,8	9,8	27,67	334,59
	Lapte (2,5% grăsimi)	150	150	4,2	4,8	7,8	84
	Fidea	24	24	2,5	0,22	18	192,2
	Unt fără grăsimi vegetale	2,4	2,4	0,04	1,15	0,03	15,6
	Zahăr	1,8	1,8	0	0	1,8	6,74
	Sare iodată	0,1	0,1	0	0	0	0
3.	Măr copt	1/85		1,23	0,53	14,44	66,2
	Măr copt	120	85	0,5	0	13,6	55,2
	Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
	Zahăr pudră	1	1	0,73	0,53	0,84	11
6.	Ceai cu lapte	1/150/50		1,6	1,6	18,73	86,09
	Ceai uscat	1	0,5	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lapte (2,5% grăsimi)	50	50	1,4	1,6	2,35	29
Total compoziție chimică Dejun				13,82	29,03	102,96	838,23
PRÂNZ							
1.	Zeamă cu tăieței de casă și smântână (prelucrat termic)	1/300/5		4,12	3,71	41,53	207,58
	Cartofi	138,6	90	3,37	0,14	27,3	115,04
	Tăieței de casă	12	12	1,42	0,28	8,7	40,9
	Morcov	15	12,5	1,95	0,01	1,05	4,95
	Ceapă	14,4	10	0,24	0	1,37	6,24
	Tomat în pulpă	24	24	0,28	0	1,08	5,28
	Ulei rafinat	2,52	2,52	0	2,52	0	22,68
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0	0	0,24	1,03
	Pătrunjel	1,62	1,56	0,06	0	0,13	0,73
	Mărar	1,62	1,56	0,06	0	0,13	0,73
	Smântână (până la 15% grăsimi)	5	5	0,14	0,75	1,6	10,3
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Salată „Vitamina” cu mazăre verde	1/100		3,81	4,99	12,81	104,35
	Varză proaspătă	81,55	65	1,47	0	4,4	22,8
	Mazăre verde	15,4	10	0,48	0,03	1,09	6,35
	Morcov	12,5	10	1,63	0,01	0,88	4,13
	Ceapă uscată	12	10	0,2	0	1,14	5,2
	Zahăr	5	5	0	0	4,99	18,7
	Pătrunjel verde	2,7	2	0,01	0	0,22	1,22
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
	Ulei nerafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
	Lămâie (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	1
3.	Pilaf cu carne de pui cu orez	1/100/150		32,12	11,96	72,5	548,6
	Carne de pui	166	100	27,6	11,6	8	190,4
	Ulei rafinat	18	18	0	0	18	162

	Ceapă uscată	12	10	0,21	0	1,14	5,16
	Pastă de tomate	4,05	4,05	0,2	0	0,77	3,89
	Făină de grâu	3,9	3,9	0,41	0,03	2,89	12,75
	Orez	54	54	3,7	0,33	41,7	172,4
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
4.	Biscuiți cu scortişoară	25	25	6,8	8,44	35,6	109,25
5.	Compot din prune uscate	1/200		0,44	0	12,7	117,85
	Prune uscate	15	15	0,34	0	10,3	39,6
	Zahăr	20	20	0	0	20	74,8
	Lămâine	11,1	10	0,1	0	0,4	3,45
6.	Pâine din făină de grâu/ de secară	60/60		10,26	2,52	57,6	315
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
	Pâine de secară	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
Total compoziție chimică PRÂNZ				57,55	31,62	232,74	1402,63
Total componența chimică pe zi				71,37	60,65	335,7	2240,86
Prețul							34,1

Joi Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Fructe de sezon (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	1/250	2,2	0	31,4	128
2.	Păpănași de brânză de vaci cu smântână (prelucrat termic)	1/100/20		13,02	14,29	25,7	268,14
	Brânză de vaci (9 % grăsime)	67,5	67,5	11,27	6,08	0,88	105,3
	Făină de grâu	11,37	11,37	1,18	0,1	8,44	37,2
	Zahăr	10	10	0	0	9,98	37,5
	Ouă de găină	0,25	0,25	0,44	0,31	0,1	37,5
	Stafide	17,3	17	0,07	0	0,3	11,94
	Ulei rafinat	4,67	4,67	0	4,8	0	44
	Smântână (până la 15% grăsime)	20	20	0,06	3	6	31,2
	Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
3.	Lapte fiert	1/200		5,8	5	9,2	104
	Lapte (2,5% grăsime)	210	200	5,8	5	9,2	104
6.	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50		4,06	0,62	24	133,5
Total compoziție chimică Dejun				25,09	36,41	90,42	783,24
PRÂNZ							
1.	Ciorbă cu fasole	300		7,54	5,03	19,16	192,45
	Fasole uscate	24	24	5,35	0,4	13,1	74,16
	Cartofi	55,4	36	1,1	0,06	1,09	45,98
	Morcov	15	12	0,19	0,012	1,05	4,96
	Ceapă	14,4	12	0,24	0	1,37	6,19
	Ulei rafinat	5,04	5,04	0	4,56	0	45,6
	Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,6/9	3,6/9	0,18	0	0,68	3,46
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0	0	0,24	1,03
	Verdeață (mărar, pătrunje)	3,24	3,2	0,1	0	0,26	1,44
	Leuștean	1,62	1,62	0,06	0	0	0
	Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
	Lămâine (suc)	34,32	34,32	0,31	0	1,24	8,9
	Frunze de dafin	0,012	0,12	0,01	0,01	0	0
2.	Salată din varză murată cu mere	1/100		0,78	4,99	11,49	120,25
	Varză murată (sare până la 1,5 gr per 100g)	75,7	53	0,6	0	1,36	10,6
	Mere	45,5	40	0,18	0	5,14	46
	Zahăr	5	5	0	0	4,99	18,7
	Ulei presat la rece	5	5	0	4,99	0	44,95
3.	Knăli din fileu de pui la aburi	85		16,18	10,04	11,37	176,12
	Fileu de pui	80,7	80,7	13,47	5,68	3,88	110,8
	Lapte (2,5% grăsime)	21,25	21,25	0,59	0,68	1	12,39
	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	8,5	8,5	0,25	0	1,43	12,09
	Ouă de găină	10,61	10,61	1,87	1,33	0,06	19,42
	Unt fără grăsimi vegetale	3,23	3,23	0,037	2,35	0,037	21,42
	Sare iodată	0,9	0,9	0	0	5	0
4.	Terci din crupe de hrișcă cu unt	200/5		1,23	4,36	64,83	350,6
	Crupe de hrișcă	95,2	95,2	1,2	0,24	64,8	313,2

	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Compot din gutui	200		0,38	5,78	31,97	161,31
	Gutui	46	40,4	0,28	0	4,09	17,48
	Zahăr	24	24	0	0	24	89,8
	Lămâine	11,1	10	0,1	0	0,4	3,45
6.	Pâine din făină de grâu/ de seară	1/75/50		10,58	2,42	60	329,25
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	75	75	6,08	0,92	36	200,25
	Pâine de seară	50	50	4,5	1,5	24	129
7.	Chiflă cu stafide	50		5,51	5,78	31,98	161,31
	Făină de grâu	26,5	26,5	2,73	0,24	19,7	86,65
	Unt fără grăsimi vegetale	3,1	3,1	0,04	2,25	0	20,49
	Lapte (2,5% grăsime)	10	10	0,29	0,25	0,46	5,8
	Zahăr	5	5	0	0	4,99	18,7
	Ouă de găină	9,89	9,89	2,11	2,83	0,09	0,92
	Drojii	1,35	1,35	0,17	0,01	0,11	1,15
	Stafide	9,35	9,35	0,17	0	6,63	25,8
	Ulei	0,2	0,2	0	0,2	0	1,8
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
Total compoziție chimică PRÂNZ				42,2	32,62	227,32	1440,71
Total componența chimică pe zi				67,29	69,03	317,74	2223,95
Prețul							34,1

Vineri Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Fructe de sezon (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200		2,2	0	31,4	128
2.	Brânză cu cheag tare (40% grăsimi) porționată	20		4,7	8	0	76,4
3.	Legume sotate în unt (morcov, conopidă)	1/100/100		5,07	8,25	9,86	132,8
	Morcov	21,3	11,12	2,5	0	4,9	29
	Conopidă	21,3	11,12	2,5	0	4,9	29
	Unt	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
	Sare iodată	1	0,1	0	0	0	0
6.	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7.	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0	16,58	59,09
	Ceai uscat	1	50 ml.	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lămâine	5,55	5	0,05	0	0,2	2
Total compoziție chimică Dejun				21,27	22,05	131,09	782,24
PRÂNZ							
1.	Rasolnic cu orez și smântână (prelucrat termic)	1/300		4,17	5,43	35,89	203,95
	Cartofi	138,6	90	2,31	0,12	22,75	95,87
	Crupe de orez	12	11,88	0,84	0,012	9,28	38,76
	Morcov	15	12	0,19	0,012	1,06	4,96
	Castraveți murați	20,4	18	0,57	0	0,26	3,88
	Ceapă	7,2	6	0,12	0	0,68	3,12
	Ulei rafinat	5,04	5,04	0	4,56	0	45,6
	Verdeță	3,24	3	0,12	0	0,26	1,46
	Frunze de dafin	0,012	0,012	0	0	0	0
	Smântână (până la 15% grăsimi)	5	5	0,14	0,75	1,6	10,3
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Roșii murate (sare până la 1,5gr per 100g)	1/50		0,85	0	0,9	19,5
3.	Pește „Macrou” înăbușit cu legume	1/80		28,21	19,41	4,97	343,09
	Pește „Macrou”	176	80	25,74	12,87	1,86	269
	Morcov	15,6	12,5	2,05	0,01	1,04	5,33
	Ceapă	15,6	13,1	0,26	0	1,48	6,76
	Ulei rafinat	6,5	6,5	0	6,49	0	58,43
	Pătrunjel	3,51	3,25	0,13	0	0,28	1,59
	Tomate în suc propriu	10,4	10,4	0,03	0,04	0,31	1,98
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
4.	Mămăligă	1/150		4,2	4,23	37,14	193,85
	Crupe de malai	49,5	49,5	4,14	0,6	37,1	160,8
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,06	3,625	0,04	33,05
	Sare iodată	0,7	0,7	0	0	0	0
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0	33,69	130,14
	Fructe uscate	20	20	0,64	0	13,6	54,6

	Zahăr	20	20	0	0	20	74,8
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6.	Pâine din făină de grâu/ de seară	1/75/50		10,58	2,42	60	329,25
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	75	75	6,08	0,92	36	200,25
	Pâine de seară	50	50	4,5	1,5	24	129
7.	Chiflă cozonac	1/50		7,73	9,71	36,18	268,09
	Făină de grâu	39,5	39,5	4,07	0,36	29,3	129,2
	Zahăr	6,7	6,7	0	0	6,69	60,23
	Unt fără grăsimi vegetale	9,5	9,5	0,12	6,88	0,09	62,79
	Drojdie	0,15	0,15	0,02	0,01	0,02	0,13
	Ouă de găină	8,6	8,6	3,52	2,46	0,08	15,74
	Sare iodată	0,25	0,25	0	0	0	0
Total compoziție chimică PRÂNZ				56,4	41,2	208,77	1487,87
Total componența chimică pe zi				77,67	63,25	339,86	2270,11
Prețul							34,1

Luni Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Mere proaspete	1/100	1/150	0,4	0	11,3	46
2.	Unt fără grăsimi vegetale porționat	1/20		0,01	16,5	0,12	149,6
3.	Brânză cu cheag tare (40% grăsimi) porționată	1/20		4,7	8	0	76,4
4.	Omletă naturală	1/75		6,28	10,38	0,69	257,07
	Ouă de găină	58,6	58,6	6,16	4,74	0,48	67,81
	Lapte (2,5% grăsimi)	20,5	20,5	0,12	1,68	0,21	153,3
	Ulei rafinat	4	4	0	3,96	0	35,96
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
5.	Terci din griș cu lapte și unt	1/150/5		3,38	4,46	25,03	151,67
	Griș	27,75	27,61	3,12	0,19	20,16	94,71
	Lapte (2,5% grăsimi)	7,5	7,5	0,23	0,15	0,38	3,9
	Zahăr	4,5	4,5	0	0	4,46	15,66
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
6.	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
7.	Ceai cu zahăr și lămâie	200/15/5		0,25	0	16,58	59,09
	Ceai uscat	1	50 ml.	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lămâine	5,55	5	0,05	0	0,2	2
Total compoziție chimică Dejun				19,07	39,94	77,72	873,33
PRÂNZ							
1.	Supă de cartofi cu mazăre uscată, verdeață	1/300		7,68	3,02	34,25	188,24
	Cartofi	92,4	60	1,68	0,09	18,2	76,68
	Mazăre uscată	24	24	5,35	0,41	13,1	74,16
	Morcov	15	12	0,19	0,012	1,08	4,95
	Ceapă	14,4	12	0,27	0	1,37	6,19
	Ulei rafinat	2,52	2,52	0	2,52	0	22,68
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0,07	0,024	0,24	2,02
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,25	3	0,12	0	0,26	1,56
	Frunze de dafin	0,01	0,012	0	0	0	0
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Conopidă înăbușită cu unt	1/100/5		1,99	3,61	1,14	45,95
	Conopidă proaspătă	21,3	11,12	1,19	0	0,42	11,6
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,7	3,61	0,5	33,05
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
3.	Bătută din fileu de pui în liezon	1/80		15,38	12,87	15,6	197,03
	Fileu de pui	91,2	91,2	12,4	5,2	3,6	71,4
	Ouă de găină	12,8	9,6	1,34	1,03	0,1	14,8
	Făină	16	16	1,64	0,15	11,9	52,4
	Ulei rafinat	6,5	6,5	0	6,49	0	58,43
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0

4.	Terci din crupe de hrișcă cu unt	1/150/5	1	3,51	4,54	37,53	262,93
	Crupe de hrișcă	37,5	37,5	3,48	0,42	37,5	121,5
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Compot din gutui	1/200		0,38	0	28,49	110,73
	Gutui	46	40,4	0,28	0	4,09	17,48
	Zahăr	24	24	0	0	24	89,9
	Lămâine (suc)	11,1	10	0,1	0	0,4	3,45
6.	Pâine din făină de grâu/ de seară	1/75/50		10,58	2,42	60	329,25
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	75	75	6,08	0,92	36	200,25
	Pâine de seară	50	50	4,5	1,5	24	129
7.	Cornișor	50		4,62	5,59	30,08	174,18
	Făină de grâu	3,3	3,3	3,4	0,29	24,2	107,9
	Unt fără grăsimi vegetale	4,5	4,5	0,06	2,94	0,04	29,7
	Zahăr	5,5	5,5	0	0	5,48	20,5
	Drojdie	1,25	1,25	0,11	0,13	0,14	4,96
	Ulei rafinat	1,5	1,5	0	1,49	0	0,14
	Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Total compoziție chimică PRÂNZ				44,14	32,05	207,09	1308,31
Total componența chimică pe zi				62,21	71,99	284,81	2181,64
Prețul							34,1

Marți Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Portocale proaspete	1/150	1/180	1,5	0	12,9	88,5
2.	Tartină cu așcaval „Edam” (40% grăsime)	1/20/50		8,65	6,53	24	208,2
	Cașcaval „Edam” 40%	21	20	4,59	5,91	0	74,7
	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,06	0,62	24	133,5
3.	Budincă de brânză de vaci cu stafide și smântână (prelucrat termic)	100/20		24,68	17,75	61,75	334,14
	Vrânză de vaci (9% grăsime)	94	93	15,7	8,46	12,22	146,64
	Crupe de griș	6,7	6,7	7,57	4,69	4,91	21,84
	Zahăr	6,7	6,7	0,1	0	11	70
	Ouă de găină	2,8	2,8	0,3	0,23	0,02	3,24
	Stafide	10	10	0,09	1,23	15	11,22
	Unt fără grăsimi vegetale	0,33	0,33	0,34	0,14	12,6	50
	Sare iodată	0,1	0,1	0	0	0	0
	Smântână (până la 15% grăsime)	20	20	0,58	3	6	31,2
4.	Lapte fiert	200		5,6	6,4	9,4	116
	Lapte	21	20				
Total compoziție chimică Dejun				40,43	30,68	108,05	746,84
PRÂNZ							
1.	Supă de cartofi cu fileu de găină	1/300/30		23,67	19	48,35	327,19
	Fileu de găină	51	30	9,5	3,6	2,35	91,55
	Cartofi	92,4	60	1,68	0,1	18,24	76,68
	Făină de grâu	30	30	3,09	0,31	22,32	98,1
	Ceapă	18	15	9,2	9,95	4,94	11,92
	Ulei rafinat	5,04	5,04	0	5,04	0	45,36
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0,08	0,024	0,24	2,02
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,24	3	0,12	0	0,26	1,56
	Frunze de dafin	0,01	0,01	0	0	0	0
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Salată din varză proaspătă cu morcov	1/100		17,79	5,01	11,36	97,01
	Varză	97,5	78	17,55	0	5,27	27
	Morcov	12,5	10	0,17	0,01	0,88	4,13
	Lămâine (suc)	7,2	3	0,07	0	0,26	2,23
	Ulei presat la rece	5	5	0	5	0	44,95
	Zahăr	5	5	0	0	4,95	18,7
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
3.	Perişoare cu sos din legume	1/100/50		19,36	13,78	8,96	267,87
	Carne de piept de pui	44	44	7,4	3,1	2,12	41,88
	Pulpă de bovină fără os	42	42	8,32	5,2	0	78,6
	Lapte	42	42	1,18	1,34	1,98	24,36
	Ouă de găină	10	10	1,76	1,24	0,04	18,04
	Pâine	8	8	0,24	0	1,36	48,8

	Morcov	5	5	0,07	0	0,35	1,65
	Ceapă	1,2	1,2	0,03	0	0,16	0,85
	Făină	2,5	2,5	0,26	0	1,86	22,5
	Ulei nerafinat	2,9	2,9	0	2,9	0	26,1
	Pastă de tomate	2	2	0,1	0	0,38	1,92
	Zahăr	0,75	0,75	0	0	0,75	2,81
	Sare	0,7	0,7	0	0	0	0
4.	Terci dens din crupe de mei	1/150/5	1	3,51	4,54	37,53	262,93
	Crupe de mei	37,5	37,5	3,48	0,42	37,5	121,5
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Compot din mere proaspete	1/200		0,2	0	29	104,78
	Mere	45,6	40	0,18	0	5,15	20,52
	Zahăr	24	24	0	0	23,75	83,52
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6.	Pâine din făină de grâu/ de seară	1/75/50		10,58	2,42	60	329,25
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	75	75	6,08	0,92	36	200,25
	Pâine de seară	50	50	4,5	1,5	24	129
7.	Plăcintă cu brânză de vaci	1/100		11,55	8,56	36,45	264,57
	Făină de grâu	43	43	4,43	0,38	31,9	140,6
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,06	3,62	0,04	33,05
	Zahăr	4	4	0	0	3,99	14,9
	Brânză de vaci (9% grăsime)	37	37	6,18	3,33	0,48	57,72
	Ouă de găină	10	10	0,88	1,23	0,04	18,3
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Total compoziție chimică PRÂNZ				86,66	53,31	231,65	1653,6
Total componența chimică pe zi				127,09	83,99	339,7	2400,44
Prețul							34,1

Miercuri Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Vatrușcă, coaptă cu brânză de vaci	1/75		11,1	6,37	34,55	209,11
	Făină de grâu	38,4	38,4	3,96	0,35	28,6	125,9
	Zahăr	2,79	2,79	0	0	2,79	10,44
	Ouă de găină	15	15	2,64	1,84	0,06	27,45
	Unt fără grăsimi vegetale	2,1	2,1	0,03	0	0	0
	Sare	1	1	0	0	0	0
	Drojdie	1	1	0,12	0	0,08	3,6
	Ulei rafinat	0,4	0,4	0	0,4	0	3,6
	Brânză de vaci (9% grăsime)	25,2	24,7	4,35	2,25	3	26,3
	Vanilie	0,5	0,5	0	0	0	0
2.	Terci din orez cu fructe și unt pe lapte	1/250/10		7,12	13,22	63,96	378,65
	Orez	45	45	3,15	0,27	34,8	145,35
	Lapte (2,5% grăsime)	100	100	2,8	3,2	4,7	58
	Zahăr	6	6	0	0	0	0
	Stafide	10,2	10	0,17	0,7	6,3	25
	Caise uscate	10	10	0,18	0,8	6,9	30
	Banane	50,1	30	0,75	0	11,2	45,5
	Sare iodată	0,9	0,9	0	0	0	0
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
3.	Măr copt cu vanilie	1/100		1,23	0,53	35,5	151
	Măr copt cu vanilie	141,7	0,85	0,5	0	34,66	140
	Zahăr pudră	1	1	0,73	0,53	0,84	11
	Vanilie	0,02	0,02	0	0	0	0
4.	Cacao cu lapte natura	1/200		3,8	3,9	22,25	115,65
	Lapte (2,5% grăsime)	100	100	2,8	3,2	4,7	52
	Cacao praf	5	5	1	0,7	2,7	11,45
	Zahăr	15	15	0	0	14,85	52,2
Total compoziție chimică Dejun				23,25	24,02	156,65	77,35
PRÂNZ							
1.	Sfeclnic cu cartofi și smântână	1/300/5		11,56	13,97	30,55	261,11
	Sfeclă	62,5	50	1,06	0	6,75	30
	Cartofi	77	50	1,4	0,08	15,2	63,9
	Morcov	6,25	52	0,08	0,01	0,44	2,06
	Ceapă	12	10	8,17	8,29	4,12	99,3
	Ulei	4,2	4,2	0	4,17	0	37,8
	Roșii/ pastă de tomate	23,5	22,4	0,4	0	0,42	4,47
	Rădăcină de țelină	1,84	1,5	0,1	0	0,22	1,3
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
	Frunze de dafin	0,1	0,1	0	0	0	0
	Smântână (prelucrat termic)	10	10	0,28	1,4	3,2	20,6
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Salată de cartofi cu verdeață	1/100		2,01	0,58	16,65	77,35
	Cartofi	79,5	55	1,6	0,08	15,66	66
	Varză murată (sate 1,5g per 100g)	36	25	0,29	0	0,65	5,04

	Ceapă	12	10	0,02	0	0,12	0,52
	Ulei presat la rece	5	5	0	5	0	4,95
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,7	2,5	0,1	0	0,22	1,3
3.	Pulpe de găină coapte în rolă	1/100		27,61	16,74	8	244,45
	Pulpe de găină coapte în rolă	166,6	100	27,61	11,74	8	199,5
	Sare iodată	0,80,8	0,7	0	0	0	0
	Ulei rafinat	5	5	0	5	0	44,95
4.	Fasole fierte cu legume	1/150		14,82	17,3	38,89	274,59
	Fasole fierte	61,5	126	13,7	10,5	33,3	189,9
	Morcov	24,9	20	0,32	0,31	1,79	8,26
	Ceapă	24	20	0,4	0	2,28	10,32
	Pastă de tomate/ Tomate în suc propriu	8	8	0,4	0	1,52	7,68
	Ulei rafinat	6,5	6,5	0	6,49	0	58,43
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Compot din fructe uscate	1/200		0,66	0	33,69	130,14
	Fructe uscate	20	20	0,64	0	13,6	54,6
	Zahăr	20	20	0	0	20	74,8
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6.	Pâine din făină de grâu/ de seară	1/75/50		10,58	2,42	60	329,25
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	75	75	6,08	0,92	36	200,25
	Pâine de seară	50	50	4,5	1,5	24	129
Total compoziție chimică PRÂNZ				67,24	51,01	187,78	1316,89
Total componența chimică pe zi				90,49	75,03	344,04	2171,3
Prețul							34,1

Joi Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Fructe sezoniere în asortiment (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/200	1/220	2,2	0	31,4	128
2.	Iaurt natural (2,5% grăsimi. Fără adaos de îndulcitor, conservant)	1/125	125	3,5	3,2	18,1	165
3.	Covrigei vanilie	50	50	3,5	3,2	18,1	165
4.	Terci din ovăz cu fructe pe lapte	1/250/10		10,22	14,6	63,9	414,18
	Ovăz	50	50	6,15	2,35	28,9	160
	Lapte (2,5% grăsime)	100	100	2,9	2,5	4,6	58
	Zahăr	6	6	0	0	5,94	20,88
	Stafide	10,2	10	0,17	0,7	6,3	25
	Caise	10	10	0,17	0,7	6,3	25
	Banane	50,1	30	0,75	0	11,2	45,5
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
3.	Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/15/5		0,25	0	16,58	59,09
	Ceai uscat	1	0,5 ml	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lămâine	5,55	5	0,05	0	0,2	2
Total compoziție chimică Dejun				22,97	26,24	165,58	865,52
PRÂNZ							
1.	Ciorbă de legume cu smântână	1/300/10		6,94	15,29	28,65	212,38
	Conopidă proaspătă	55,4	30	1,38	0	2,71	16,07
	Cartofi	59,2	38,4	1,19	0,07	11,7	49,11
	Varză	30	24	0,54	0	1,62	8,4
	Mazăre verde	13,8	9	2,32	6,14	2,77	33,24
	Morcov	15	12	0,19	0,012	1,08	4,95
	Ceapă	14,4	12	0,24	0	1,37	6,19
	Ulei rafinat	5,04	5,04	0	5,94	0	53,94
	Roșii/ pastă de tomate	28,2	26	0,3	0,12	0,9	5,7
	Rădăcină de țelină	2,21	1,8	0,08	0,02	0,24	2,02
	Verdeață (mărar, pătrunjel)	3,24	3	0,12	0	0,26	1,56
	Frunze de dafin	0,012	0,012	0	0	0	0
	Smântână (prelucrat termic)	20	20	0,58	3	6	31,2
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
2.	Sfeclă înăbușită cu mere	1/100		2,71	4,99	15,47	115,21
	Sfeclă înăbușită cu mere	102	80	1,73	0	11,02	49
	Mere	28,7	20	0,92	0	2,73	13,75
	Zahăr	2	2	0	0	1,5	5,61
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,06	0	0,22	1,85
	Ulei presat la rece	5	5	0	54,99	0	45
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
3.	Beef-Stroganoff	1/60/50		18,79	18,44	9,41	283,86
	Pulpă de vită fără os	94,8	60	17,9	11,8	0	177,7
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0

	Făină de grâu	4	4	0,2	0	1,14	5,2
	Pastă de tomate	4	3	0,14	0	0,57	9,6
	Smântână (până la 15% grăsime)	2	3	0	0	33	11,22
	Ceapă	29	24	0,55	0,7	4,7	26,2
	Ulei rafinat	6	6	0	5,94	0	56,94
4.	Terci din porumb cu unt	1/150/10		4,17	4,72	37,13	198,28
	Crupe de malai	49,5	49,5	4,14	0,6	37,1	160,88
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,03	4,12	0,03	37,4
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
5.	Compot din mere proaspete	1/200		0,2	0	29	104,78
	Mere	45,6	40	0,18	0	5,15	20,52
	Zahăr	24	24	0	0	23,76	83,52
	Lămâine (suc)	2,4	1	0,02	0	0,09	0,74
6.	Pâine din făină de grâu/ de seară	1/75/50		10,58	2,42	60	329,25
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	75	75	6,08	0,92	36	200,25
	Pâine de seară	50	50	4,5	1,5	24	129
Total compoziție chimică PRÂNZ				43,39	45,86	179,66	1243,76
Total componența chimică pe zi				66,36	72,1	345,24	2109,28
Prețul							34,1

Vineri Săptămâna 1							
NR.	Denumirea Bucatelor	Volumul		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
		Bruto	Neto				
DEJUN							
1.	Fructe sezoniere în asortiment (mere, prune, portocale, mandarine, banane)	1/100		1,1	0	15,7	64
2.	Gulaș carne pasăre/vită cu sos	1/40/40		9,88	14	12,96	149,44
	Carne de pui	60	45	8,3	8,9	2,7	53,55
	Ulei rafinat	5	5	0	4,95	0	44,95
	Ceapă	20	16,8	0,29	0	1,6	7,06
	Morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
	Făină de grâu	10	10	1	0,1	7,3	35,8
	Tomate în suc propriu	8	8	0,08	0,03	0,24	1,51
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
3.	Tartină cu unt și brânză tare	1/20/15/50		7,56	21,6	24,12	339,1
	Pâine de grâu fortificată cu Fe, acid folic	50	50	4,05	0,6	24	133,5
	Unt fără grăsimi vegetale	20	20	0,01	16,5	0,12	149,6
	Brânză cu cheag tare (45-50% grăsime)	16	15	3,5	4,5	0	56
4.	Terci vâscos din grâu	1/100/10		2,5	8,51	46,43	247,4
	Grâu	26	25,74	2,43	0,26	46,37	172,6
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
	Unt fără grăsimi vegetale	10	10	0,07	8,25	0,06	74,8
3.	Ceai cu zahăr și lămâie	1/200/15/5		0,2	0	16,38	57,09
	Ceai uscat	1	0,5 ml	0,2	0	1,38	1,09
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Lămâine	5,55	5	0,05	0	0,2	2
Total compoziție chimică Dejun				21,24	44,11	115,59	857,03
PRÂNZ							
1.	Rasolnic cu arpacaș	1/300		4,61	4,7	38,73	212,76
	Cartofi	138,6	90	2,77	0,14	27,2	115
	Crupe de apacaș	12	11,8	0,84	0,012	9,28	38,76
	Morcov	15	12	0,19	0,012	1,05	4,95
	Castraveți murați (sare 1,5.per 100gr)	20,4	18	0,57	0	0,26	3,87
	Ceapă	7,2	6	0,12	0	0,68	3,12
	Ulei rafinat	3,24	3	0,12	0	0,26	1,46
	Frunze de dafin	0,01	0,01	0	0	0	0
2.	Vinegretă cu legume	100		3,72	5,14	11,4	100,66
	Sfeclă	19,2	15	0,34	0	2,08	9,22
	Morcov	12,6	10	1,6	0,1	0,88	5,6
	Cartofi	31,8	20	0,64	0,04	6,3	26,8
	Castraveți murați (sare 1,5.per 100gr)	33,2	30	0,84	0	0,44	6,34
	Ulei nerafinat	5	5	0	54,99	0	45
	Ceapă	17,8	15	0,3	0	1,7	7,7
3.	Zraze din carne de bovină	1/70		12,73	13,63	15,59	252,7
	Carne de bovină	53,2	53,2	10	6,59	0	99,48

	Pâine	1,12	0,8	0,98	0,14	5,74	29,9
	Ceapă	40,6	33,6	0,68	0	3,86	17,5
	Unt fără grăsimi vegetale	2,8	2	0,04	2,03	0,028	18,51
	Ouă de găină	7,22	7,22	0,32	0,02	0,028	3,63
	Pesmeți	8,4	8,4	0	0	0	0
	Ulei rafinat	5,6	5,6	0	3,96	0	50,34
	Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
4.	Piure din mazăre uscată	1/150		15,96	4,71	39,84	255,95
	Mazăre uscată	69	69	15,9	1,09	39,8	222,9
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,06	3,625	0,04	33,05
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
5.	Pâine din făină de grâu/ de seară	1/60/60		10,26	2,52	57,6	315
	Pâine de grâu fortificată cu FE, acid folic	60	60	4,86	0,72	28,8	160,2
	Pâine de seară	60	60	5,4	1,8	28,8	154,8
6.	Turtă de brânză	1/50		5,75	5,76	31,96	195,22
	Făină	22,5	22,5	2,32	0,2	16,7	73,6
	Zahăr	15	15	0	0	15	56
	Ouă de găină	0,21	0,21	0,88	0,61	0,02	9,15
	Brânză de vaci (9% grăsimi)	15	15	2,5	1,35	0,19	23,4
	Unt fără grăsimi vegetale	5	5	0,05	3,6	0,05	33,07
	Sare iodată	1	1	0	0	0	0
	Bicarbonat de sodiu	0,5	0,5	0	0	0	0
7.	Compot din gutui	200		0,38	0	28,49	110,73
	Gutui	46	40,4	0,28	0	4,09	17,48
	Zahăr	24	24	0	0	24	89,8
	Lămâie	11,1	10	0,1	0	0,4	3,45
Total compoziție chimică PRÂNZ				53,41	36,47	223,61	1443,02
Total componența chimică pe zi				74,65	80,58	339,2	2300,05
Prețul							34,1