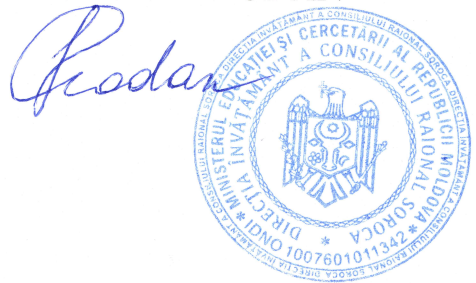


**COORDONAT**  
Şef CSP SOROCA  
Dnul Vladimir GUTU



**APROBAT**  
Şefa-interimară a DÎ Soroca  
Dna Elena PRODAN



## **MENIUL-MODEL**

**Pentru 2 săptămâni pentru cantina**

**Instituțiilor de învățământ primar și secundar (ciclu I și II)**

**din raionul Soroca**

**care alimentează elevii cu micul dejun**

**Pentru perioada sezonului: Vară – Toamnă**

**Anul 2025**

Model de prezentare a meniului model a instituției de învățământ pentru coordonare în cadrul subdiviziunilor teritoriale ANSP

COORDONAT

Șef CSP \_\_\_\_\_

APROBAT

Șef DÎ \_\_\_\_\_

**MENIUL-MODEL**  
Pentru 2 săptămâni pentru cantina

Denumirea instituției de învățământ \_\_\_\_\_

Adresa de amplare a instituției \_\_\_\_\_

Pentru perioada sezonului

Anul \_\_\_\_\_

Săptămâna I

Ziua I

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, g	Masa brută, g	Masa netă, g	Protein e, g	Lipide, g	Glucide , g	Valoarea calorică, kcal
<b>Mic Dejun</b>								
1	<b>PIREU DIN LINTE</b>	<b>1/150</b>	<b>63.70</b>	<b>36.57</b>	<b>14.41</b>	<b>18.32</b>	<b>37.34</b>	<b>36.36</b>
	Linte		60	59.22	14.57	0.63	37.55	208.45
	Unt, 82% grăsime		3.5	22.86	0.16	18.95	0.21	172.10
	Sare iodată		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
2	<b>Pîrjoală</b>	<b>1/70</b>	<b>111.20</b>	<b>83.10</b>	<b>14.02</b>	<b>6.60</b>	<b>0.42</b>	<b>134.90</b>
	Carne de porcine		45	32.00	6.46	2.42	0.00	66.88
	Carne de găină fără piele		45	32.00	6.40	1.32	0.00	36.16
	Ouă de găină de categoria extra		10	8.70	1.10	0.86	0.02	12.18
	Ceapă		5	4.20	0.05	0.00	0.39	1.68
	pesmeți		4	4.00				
	Ulei vegetal (nerafinat)		2	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
3	<b>Sfeclă roșie coaptă cu semințe de dovleac și nuci</b>	<b>1/100</b>	<b>123</b>	<b>103</b>	<b>1.755</b>	<b>2.8665</b>	<b>9.6445</b>	<b>68.3</b>
	Sfeclă		120	100.00	1.61	0.17	9.54	43.00
	Semințe de dovleac		0.5	0.50	0.07	0.35	0.05	3.65
	Nuci		0.5	0.50	0.07	0.35	0.05	3.65
	Ulei vegetal (nerafinat)		2	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
4	<b>Ceai cu lămâie</b>	<b>1/200</b>	<b>10.20</b>	<b>12.30</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>15.17</b>	<b>62.68</b>
	Amestec de plante și fructe/ infuzii		0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr alb		5	15.50	0.00	0.00	15.45	63.55
	Lămâie		5	3.00	0.03	0.01	0.28	0.87
5	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/40</b>	<b>40</b>	<b>40.00</b>	<b>4.92</b>	<b>1.42</b>	<b>17.24</b>	<b>101.60</b>
	<b>TOTAL DEJUN ZIUA UNU - LUNI</b>				<b>35.13</b>	<b>7.43</b>	<b>49.47</b>	<b>278.48</b>

Săptămâna I  
Ziua II

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută, g	Masa netă, g	Protein e, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Mic Dejun</b>								
1	<b>Paste cu unt</b>	<b>1/150</b>	<b>55.50</b>	<b>55.50</b>	<b>6.00</b>	<b>3.83</b>	<b>34.25</b>	<b>201.08</b>
	Paste făinoase		52	52.00	5.98	0.93	34.22	174.72
	Unt, 82% grăsime		3.5	3.50	0.02	2.90	0.03	26.36
2	<b>Gulaș din carne de porc</b>	<b>1/50/50</b>	<b>123.60</b>	<b>98.70</b>	<b>12.07</b>	<b>10.86</b>	<b>2.45</b>	<b>167.31</b>
	Carne de porcine		74	55.50	11.21	4.20	0.00	116.00
	Ceapă		15	12.60	0.14	0.01	1.18	5.04
	Morcov		20	16.00	0.10	0.08	1.21	6.43
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		6	6.00	0.62	4.58	0.06	21.84
	pastă de tomate		6	6.00				
	Ulei vegetal (rafinat)		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		0.6	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00
3	<b>Fruite proaspete</b>	<b>1/175</b>	<b>180</b>	<b>175</b>	<b>0.875</b>	<b>0.875</b>	<b>18.725</b>	<b>90.125</b>
	Mere		180	175.00	0.88	0.88	18.73	90.13
4	<b>Ceai din infuzie</b>	<b>1/200</b>	<b>5.20</b>	<b>5.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>4.99</b>	<b>20.50</b>
	Amestec de plante și fructe/ infuzii		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr alb		5	5.00	0.00	0.00	4.99	20.50
5	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/40</b>	<b>40</b>	<b>40.00</b>	<b>4.92</b>	<b>1.42</b>	<b>17.24</b>	<b>101.60</b>
<b>TOTAL DEJUN ZIUA A DOUA - MARTI</b>					<b>23.87</b>	<b>16.99</b>	<b>77.65</b>	<b>580.61</b>

Săptămâna I  
Ziua III

N	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută, g	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Mic Dejun</b>								
1	<b>Fileu de pește în sos roșu cu legume</b>	<b>1/80/35</b>	<b>145.20</b>	<b>118.72</b>	<b>12.70</b>	<b>6.31</b>	<b>4.65</b>	<b>107.28</b>
	Fileu de pește (merluciu)		100	80.00	12.08	1.92	2.00	65.60
	Morcov		18	14.40	0.09	0.07	1.09	5.79
	Ceapă		18	15.12	0.17	0.02	1.41	6.05
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		3	3.00	0.31	2.29	0.03	10.92
	Tomate în suc propriu		4	4.00	0.05	0.01	0.12	0.92
	Ulei vegetal (rafinat)		2	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
2	<b>Mămăligă cu unt și cașcaval</b>	<b>1/150/10</b>	<b>53.70</b>	<b>53.30</b>	<b>5.40</b>	<b>6.20</b>	<b>29.74</b>	<b>196.46</b>
	Crupe de malai		40.00	39.60	2.77	0.59	29.70	138.60
	Brânză tare (cașcaval)		10	10.00	2.60	2.70	0.01	31.50
	Unt, 82% grăsime		3.5	3.50	0.02	2.90	0.03	26.36
	Sare iodată		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
3	<b>Ceai de mușețel</b>	<b>1/200</b>	<b>55.00</b>	<b>52.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>5.26</b>	<b>21.37</b>
	Ceai de mușețel		45	44.00				
	Zahăr alb		5	5.00	0.00	0.00	4.99	20.50
	Lămâie		5	3.00	0.03	0.01	0.27	0.87
4	<b>Fructe proaspete, nuci</b>	<b>1/100/10</b>	<b>110.00</b>	<b>110.00</b>	<b>2.75</b>	<b>7.50</b>	<b>18.32</b>	<b>138.90</b>
	struguri		100	100.00	0.75	0.50	16.60	73.40
	Miez de nuci		10	10.00	2.00	7.00	1.72	65.50
	<b>TOTAL DEJUN ZIUA A TREIA - MIERCURI</b>				<b>20.87</b>	<b>20.01</b>	<b>57.97</b>	<b>464.00</b>

Săptămâna I  
Ziua IV

N	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută, g	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Mic Dejun</b>								
1	<b>Ou fiert</b>	<b>1/52</b>	<b>60.00</b>	<b>52.20</b>	<b>6.63</b>	<b>5.13</b>	<b>0.14</b>	<b>73.08</b>
	Ouă de găină de categoria extra		60	52.20	6.63	5.13	0.14	73.08
2	<b>Terci din grâu</b>	<b>1/150</b>	<b>50.5</b>	<b>50.5</b>	<b>5.42</b>	<b>3.58</b>	<b>32.88</b>	<b>179.36</b>
	Crupe de grâu (mărunțit)		45	45.00	5.40	0.68	32.85	153.00
	Unt, 82% grăsime		3.5	3.50	0.02	2.90	0.03	26.36
	Sare iodată		2	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3	<b>Vinegretă din legume fierte</b>	<b>1/100</b>	<b>128.20</b>	<b>105.60</b>	<b>1.98</b>	<b>5.26</b>	<b>10.09</b>	<b>94.30</b>
	Sfeclă		20	16.00	0.26	0.03	1.53	6.88
	Cartofi		30	21.60	0.56	0.02	2.68	12.53
	Morcov		15	12.00	0.08	0.06	0.91	4.82
	Mazăre conservată		20	18.00	0.76	0.04	2.27	12.42
	Castraveți murați		18	16.00	0.08	0.07	0.32	2.40
	Praz		20	16.80	0.25	0.05	2.39	10.25
	Sare iodată		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei vegetal (nerafinat)		5	5.00	0.01	5.00	0.00	45.00
4	<b>Pâine albă fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/40</b>	<b>40</b>	<b>40.00</b>	<b>2.96</b>	<b>0.52</b>	<b>21.24</b>	<b>104.40</b>
5	<b>Chefir</b>	<b>1/200</b>	<b>200.00</b>	<b>200.00</b>	<b>7.92</b>	<b>3.00</b>	<b>5.30</b>	<b>91.00</b>
	<b>TOTAL DEJUN ZIUA A PATRA - JOI</b>				<b>24.92</b>	<b>17.49</b>	<b>69.65</b>	<b>542.14</b>

Săptămâna I  
Ziua V

N	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută, g	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Mic Dejun</b>								
1	<b>Budincă din brânză de</b>	<b>1/100</b>	<b>129.00</b>	<b>127.30</b>	<b>15.22</b>	<b>12.11</b>	<b>25.79</b>	<b>277.86</b>
	Brânză albă de vaci		70	70.00	11.69	6.30	0.91	109.20
	Ouă de găină de categoria extra		15	13.50	1.71	1.33	0.04	18.90
	Griș		15	14.80	1.61	0.19	10.60	52.10
	Zahăr alb		5	5.00	0.00	0.00	4.99	20.50
	Smântână (până la 15% grăsime)		5	5.00	0.15	0.60	0.21	6.75
	Unt, 82% grăsime		2	2.00	0.01	1.66	0.02	15.06
	Ulei vegetal (rafinat)		2	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
	Gem		15	15.00	0.04	0.05	9.03	37.35
2	<b>Terci de orez cu stafide</b>	<b>1/150</b>	<b>48.5</b>	<b>48.1</b>	<b>2.96</b>	<b>3.31</b>	<b>34.58</b>	<b>181.80</b>
	Orez		40	39.60	2.79	0.36	30.89	139.39
	Stafide		5	5.00	0.15	0.05	3.66	16.05
	Unt, 82% grăsime		3.5	3.50	0.02	2.90	0.03	26.36
3	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>50.00</b>	<b>45.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>9.39</b>	<b>41.39</b>
	Mere		25.00	22.00	0.11	0.11	2.35	11.33
	Pere		20.00	18.00	0.09	0.09	2.05	9.56
	Zahăr alb		5.00	5.00	0.00	0.00	4.99	20.50
	<b>TOTAL DEJUN ZIUA A CINCEA - VINERI</b>				<b>18.39</b>	<b>15.62</b>	<b>69.76</b>	<b>501.04</b>

Săptămâna II

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută, g	Masa netă, g	Proteine , g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Mic Dejun</b>								
1	<b>Pilaf din orez cu legume</b>	<b>1/150</b>	<b>92.20</b>	<b>86.20</b>	<b>3.17</b>	<b>2.51</b>	<b>33.83</b>	<b>173.32</b>
	Orez		40	39.60	2.79	0.36	30.89	139.39
	Ceapă		10	8.40	0.09	0.01	0.78	3.36
	Morcov		20	16.00	0.10	0.08	1.21	6.43
	Roșii		20	20.00	0.19	0.06	0.95	6.14
	Ulei vegetal (rafinat)		2	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
	Sare iodată		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
2	<b>Chifteluțe din carne roșie în sos</b>	<b>100/50</b>	<b>144.00</b>	<b>112.00</b>	<b>5.60</b>	<b>1.15</b>	<b>0.00</b>	<b>31.64</b>
	Carne de găină fără piele		40	28.00	5.60	1.15	0.00	31.64
	Carne de porcine		40	28.00	5.66	2.12	0.00	58.52
	Pâine albă fortificată cu fier și acid folic		16	16.00	1.19	0.21	8.50	41.76
	Ceapă		48	40.00	0.44	0.04	3.74	16.00
	Ulei vegetal (rafinat)		2	2.00		2.00		18.00
	Sare iodată		0.2	0.20				
	tomate în suc propriu		10	10.00	0.10	0.04	0.30	1.90
3	<b>Fruite proaspete de sezon</b>	<b>1/175</b>	<b>180</b>	<b>175</b>	<b>0.875</b>	<b>0.875</b>	<b>18.725</b>	<b>90.125</b>
	Mere		180	175.00	0.88	0.88	18.73	90.13
4	<b>Ceai din infuzie</b>	<b>1/200</b>	<b>10.20</b>	<b>8.20</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>5.26</b>	<b>21.37</b>
	Amestec de plante și fructe/ infuzii		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr alb		5	5.00	0.00	0.00	4.99	20.50
	Lămâie		5	3.00	0.03	0.01	0.28	0.87
5	<b>Tartină cu unt, brânză cu cheag tare 45%</b>	<b>1/40/10/20</b>	<b>70</b>	<b>69.2</b>	<b>8.024</b>	<b>13.99</b>	<b>21.33</b>	<b>254.2</b>
	Pâine albă fortificată cu fier și acid folic		40	40.00	2.96	0.52	21.24	104.40
	Unt, 82% grăsime		10	10.00	0.07	8.29	0.09	75.30
	Brânză tare (cașcaval)		20	19.20	4.99	5.18		74.50
	<b>TOTAL DEJUN ZIUA A ȘASEA - LUNI</b>				<b>17.70</b>	<b>18.53</b>	<b>79.15</b>	<b>570.66</b>

Săptămâna II

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută, g	Masa netă, g	Protein e, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Mic Dejun</b>								
1	<b>Tifteluțe din fileu de pește în sos cremos</b>	<b>1/100/50</b>	<b>167.20</b>	<b>119.20</b>	<b>12.91</b>	<b>8.28</b>	<b>8.57</b>	<b>167.67</b>
	Fileu de pește (merluciu)		110	66.00	9.97	0.07	1.65	54.12
	Pâine albă fortificată cu fier și acid folic		10	10.00	0.74	0.13	5.31	26.10
	Ouă de găină de categoria extra		15	13.00	1.65	1.28	0.04	18.20
	Ceapă		12	10.00	0.11	0.01	0.93	4.00
	Sare iodată		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ulei vegetal (rafinat)		5	5.00	0.01	5.00	0.00	45.00
	Smântână (până la 15% grăsime)		15	15.00	0.44	1.80	0.64	20.25
2	<b>Pireu de cartofi</b>	<b>1/150</b>	<b>208.70</b>	<b>158.70</b>	<b>4.16</b>	<b>3.42</b>	<b>17.38</b>	<b>113.36</b>
	Cartofi		180	130.00	3.34	0.13	16.12	75.40
	Lapte 2.5 %		25	25.00	0.80	0.39	1.23	11.60
	Unt, 82% grăsime		3.5	3.50	0.02	2.90	0.03	26.36
	sare iodată		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
3	<b>Legume proaspete</b>	<b>1/75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>0.675</b>	<b>0.0975</b>	<b>4.9875</b>	<b>23.25</b>
	Ardei dulci		75	75.00	0.68	0.10	4.99	23.25
4	<b>Ameste din plante și fructe/infuzie</b>	<b>1/200</b>	<b>5.20</b>	<b>5.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>4.99</b>	<b>20.50</b>
	Amestec de plante și fructe/ infuzii		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr alb		5	5.00	0.00	0.00	4.99	20.50
5	<b>Pâine din făină integrală cu brânză</b>	<b>1/40/10</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>9.464</b>	<b>7.27</b>	<b>21.265</b>	<b>183.15</b>
	Pâine albă fortificată cu fier și acid folic		40	40.00	2.96	0.52	21.24	104.40
	Brânză tare (cașcaval)		25	25.00	6.50	6.75	0.03	78.75
<b>TOTAL DEJUN ZIUA A ȘAPTEA - MĂRȚI</b>					<b>27.22</b>	<b>19.06</b>	<b>57.18</b>	<b>507.93</b>

Săptămâna II

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută, g	Masa netă, g	Protein e, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Mic Dejun</b>								
<b>1</b>	<b>Hrișcă</b>	<b>1/150</b>	<b>48.80</b>	<b>48.30</b>	<b>5.77</b>	<b>4.48</b>	<b>28.78</b>	<b>184.78</b>
	Hrișcă		45	44.50	5.74	1.58	28.75	158.42
	Unt, 82% grăsime		3.5	3.50	0.02	2.90	0.03	26.36
	sare iodată		0.3	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>2</b>	<b>Pulpă de găină dezosată și fără piele coaptă</b>	<b>1/90</b>	<b>132.00</b>	<b>96.00</b>	<b>14.66</b>	<b>10.09</b>	<b>0.43</b>	<b>151.62</b>
	Pulpă de găină dezosată		120	84.00	14.36	6.89	0.00	120.12
	Smântână (până la 15% grăsime)		10	10.00	0.29	1.20	0.43	13.50
	Ulei vegetal (rafinat)		2	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
<b>3</b>	<b>Salată din varză</b>	<b>1/100</b>	<b>140</b>	<b>116</b>	<b>2.3087</b>	<b>3.732</b>	<b>8.0047</b>	<b>78.43</b>
	Varză albă		80	64.00	0.88	0.38	2.96	23.36
	Morcov		18	15.00	0.09	0.08	1.14	6.03
	Ceapă		18	15.00	0.17	0.02	1.40	6.00
	Mazăre conservată		20	18.00	0.76	0.04	2.27	12.42
	Ulei vegetal (nerafinat)		2	2.00	0.00	2.00	0.00	18.00
	Semințe de susan		2	2.00	0.41	1.22	0.23	12.62
<b>4</b>	<b>Ameste din plante și</b>	<b>1/200</b>	<b>10.20</b>	<b>8.20</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>5.26</b>	<b>21.37</b>
	Amestec de plante și fructe/ infuzii		0.2	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
	Zahăr alb		5	5.00	0.00	0.00	4.99	20.50
	Lămâie		5	3.00	0.03	0.01	0.28	0.87
<b>5</b>	<b>Pâine albă fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/40</b>	<b>40</b>	<b>40.00</b>	<b>2.96</b>	<b>0.52</b>	<b>21.24</b>	<b>104.40</b>
	<b>TOTAL DEJUN ZIUA A OPTA - MIERCURI</b>				<b>25.73</b>	<b>18.83</b>	<b>63.71</b>	<b>540.60</b>

Săptămâna II

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută, g	Masa netă, g	Protein e, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Mic Dejun</b>								
1	<b>Terci din griș pe lapte</b>	<b>1/300</b>	<b>260.00</b>	<b>259.50</b>	<b>12.07</b>	<b>12.02</b>	<b>50.17</b>	<b>362.59</b>
	Griș		50	49.50	5.40	0.62	35.44	174.24
	Lapte 3.2%		200	200.00	6.64	7.26	9.70	130.20
	Unt, 82% grăsime		5	5.00	0.04	4.15	0.05	37.65
	Zahăr alb		5	5.00	0.00	0.00	4.99	20.50
2	<b>Chifle achiziționate</b>	<b>1/80</b>	<b>80.00</b>	<b>80.00</b>	<b>6.22</b>	<b>12.00</b>	<b>39.28</b>	<b>304.00</b>
3	<b>Lapte cacao</b>	<b>1/200</b>	<b>214.00</b>	<b>214.00</b>	<b>6.38</b>	<b>3.08</b>	<b>9.80</b>	<b>92.80</b>
	Lapte 2.5 %		200	200.00	6.38	3.08	9.80	92.80
	Cacao pudră		4	4.00	0.80	0.40	2.32	9.12
	Zahăr alb		10	10.00	0.00	0.00	9.97	41.00
	<b>TOTAL DEJUN ZIUA A NOUA - JOI</b>				<b>24.67</b>	<b>27.10</b>	<b>99.25</b>	<b>759.39</b>

Săptămâna II

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută, g	Masa netă, g	Protein e, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Mic Dejun</b>								
1	<b>Legume feliate (proaspete/murate)</b>	<b>1/50</b>	<b>55.00</b>	<b>50.00</b>	<b>0.32</b>	<b>0.06</b>	<b>1.27</b>	<b>7.80</b>
	Castraveți		55	50.00	0.32	0.06	1.27	7.80
2	<b>Mîncărică din carne de porc</b>	<b>1/88</b>	<b>113.30</b>	<b>88.80</b>	<b>11.47</b>	<b>7.28</b>	<b>2.54</b>	<b>155.03</b>
	Carne de porcine		74.00	55.50	11.21	4.20	0.00	116.00
	Ceapă		18.00	15.00	0.17	0.02	1.40	6.00
	Morcov		18	15.00	0.09	0.08	1.14	6.03
	Ulei vegetal (nerafinat)		3	3.00	0.00	3.00	0.00	27.00
	Sare iodată		0.3	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
3	<b>Mazăre fiartă</b>	<b>1/150</b>	<b>75.5</b>	<b>75.1</b>	<b>16.56</b>	<b>5.91</b>	<b>43.78</b>	<b>286.98</b>
	Mazăre uscată		72	71.60	16.54	3.01	43.75	260.62
	Unt, 82% grăsime		3.5	3.50	0.02	2.90	0.03	26.36
4	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>1/200</b>	<b>50.00</b>	<b>50.00</b>	<b>0.23</b>	<b>0.23</b>	<b>9.80</b>	<b>43.68</b>
	Mere		45	45.00	0.23	0.23	4.82	23.18
	Zahăr alb		5	5.00	0.00	0.00	4.99	20.50
5	<b>Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic</b>	<b>1/40</b>	<b>40</b>	<b>40.00</b>	<b>4.92</b>	<b>1.42</b>	<b>17.24</b>	<b>101.60</b>
	<b>TOTAL DEJUN ZIUA A ZECEA - VINERI</b>				<b>33.50</b>	<b>14.89</b>	<b>74.63</b>	<b>595.08</b>