

	Sfeclă		0,140	1,9		12,1	48,16
	Sare iodată		0,0005				
	Semințe de floarea soarelui		0,001	0,2	0,7	0,1	6,5
	Prune uscate		0,004	0,09	0,04	3,15	12,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001		1,98		17,98
4.	Compot din fructe de sezon	1/200		0,14	0,00	18,83	68,74
	Fructe de sezon		0,040	0,14		3,98	16,54
	Zahăr		0,015			14,85	52,20
5.	Pâine de secară/ Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic	1/50/25		6,30	1,35	36,00	198,00
	Pâine de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,050	4,05	0,60	24,00	133,50
	Pâine de secară		0,025	2,25	0,75	12	64,5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Prînz				31,80	22,35	138,79	883,76
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II				57,64	50,80	283,08	1784,34