

Aprobat
Şef adjunct interimar DGASPE Orhei
V. BADICICA



Coordonat
Şef Direcția CSP Orhei
Ion BOLBOCEANU



2020

Meniul model
Pentru 10 zile
pentru alimentația copiilor din Instituția Publică
Centru Comunitar Multifuncțional "Generația PRO"
Sezonul iarnă-primăvara
Cu regim de activitate 24/24 ore.

Elaborat: Domenti Ludmila

Bordianu S

Anul 2020

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăș pe lapte și unt					
	- Fulgi de ovăz	65	8,84	4,095	42,45	248,3
	- Lapte 2,5%	150	4,2	4,8	7,05	87
	- Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
	- Zahăr	10	-	-	9,99	0,41
2	Tartină cu unt și magiun					
	- Pâine de grâu	70	7,21	1,4	37,8	197,4
	- Unt	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	- Magiun	10	0,064	-	7,45	30,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total dejun			20,49	22,72	109,37	694,96
Prânz						
1	Supă cu orez/legume/smântână					
	- Cartof	70	1,4	0,28	13,37	62,3
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Orez	10	0,76	0,1	7,58	35,1
	- Pastă de roșii	5	0,235	-	0,88	4,6
	- Borș acru	1	-	-	-	-
	- Smântână 10%	10	0,28	1,0	0,32	11,9
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
2	Terci din grâu cu carne de vită/sos din legume					
	-Crupă de grâu	0,045	7,04	0,44	30,8	147,62
	-Carne de vită	70	14,0	2,31	0,35	75,6
	-Făină de grâu	10	1,08	0,09	7,36	35,4
	-Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	-Morcov	5	0,075	0,01	0,175	1,0
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
3	Salată din crudități					
	- Varză albă	50	0,9	0,05	2,85	13,5
	- Morcovi	5	0,075	0,01	0,175	1,0
	- Ceapă	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	- Oțet	3	-	-	-	-
4	Pâine din făină de grâu	100	10,3	2,0	54,0	282
5	Compot de fructe	150				
	-Fructe/ mere	30			7,2	29,4
	-Zahăr	15			14,985	61,5
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total prânz			37,65	30,53	142,45	996,72

Gustare						
1	Biscuiți	50	4,1	4,75	37,0	168,5
2	Halva	30	5,64	9,45	12,9	163,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total gustare			9,82	14,25	54,40	351,15
Cină						
1	Cartofi înăbușiți cu carne de pui					
	- Cartof	150	3,0	0,6	274,5	123
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Pastă de roșii	3	0,141	-	0,528	2,76
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
	- Carne de pui	110	22,88	9,02	0,55	174,9
2	Salată din crudități					
	- Morcovi	60	0,9	0,18	5,28	27
	- Ceapă	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	5	-	4,995	-	46,45
3	Pâine din făină de grâu	60	6,18	1,2	32,4	169,2
4	Compot de fructe	150				
	- Fructe/ mere	30	-	-	7,2	29,4
	- Zahăr	15	-	-	14,985	61,5
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total cină			33,61	26,104	337,434	737,71
Gustare						
1	Napolitane	50	2.85	14,65	28,8	258,5
2	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total gustare			2,93	14,699	33,3	97,35
Total prima zi			104,51	108,31	676,96	1882,94

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupă de griș pe lapte și unt					
	- Griș	35	3,92	0,28	25,66	123,9
	- Lapte 2,5%	150	4,2	4,8	7,05	87
	- Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
	- Zahăr	10	-	-	9,99	0,41
2	Tartină cu unt și cașcaval					
	- Pâine de grâu	70	7,21	1,4	37,8	197,4
	- Unt	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	- Cașcaval	35	9,38	9,555	0,315	261,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total dejun			24,88	28,46	85,45	801,56
Prânz						
1	Ciorbă cu varză și sf.roșie/smântână					
	-Varză	50	0,9	0,05	2,85	13,5
	- Cartof	50	0,5	0,2	91,5	41,0
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Sfeclă roșie	45	0,585	0,045	4,05	19,35
	- Pastă de roșii	5	0,235	-	0,88	4,6
	- Borș acru	1	-	-	-	-
	- Smântână 10%	10	0,28	1,0	0,32	11,9
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
2	Mămăligă cu pește/sos					
	-Făină de porumb	0,055	5,28	0,935	39,66	193,05
	-Pește	150	24,9	3,3	-	129
	-Făină de grâu	10	1,08	0,09	7,36	35,4
	-Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	-Morcov	5	0,075	0,01	0,175	1,0
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
3	Salată din crudități					
	- Morcovi	60	0,9	0,18	5,28	27
	- Ceapă	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	5	-	4,995	-	46,45
4	Pâine din făină de grâu	100	10,3	2,0	54,0	282
5	Compot de fructe	150				
	-Fructe/ mere	30	-	-	7,2	29,4
	-Zahăr	15	-	-	14,985	61,5
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total prânz			45,73	32,06	217,79	1084,5

Gustare						
1	Budincă din brânză/ smântână					
	-Brânză	80	13,36	7,2	1,04	124,8
	-Griș	15	1,68	0,12	11,0	53,1
	-Bicarbonat de sodiu	2	-	-	-	-
	-Ou	25	3,5	3,0	0,15	42,75
	-Ulei	6	-	5,99	-	55,74
	-Unt	2	0,012	1,65	0,018	14,96
	-Zahăr	5	-	-	4,99	20,5
	-Smântână de 10%	10	0,28	1,0	0,32	11,9
2	Lapte fiert cu cacao	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,2	4,8	7,05	87
	- Cacao	2	0,4	0,28	-	4,58
	- Zahăr	10	-	-	9,99	0,41
Total gustare			23,432	24,04	34,558	415,74
Cină						
1	Pilaf cu carne de porc					
	- Orez	40	3,04	0,4	30,32	14,04
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
	-Carne de porc	70	5,6	44,31	0,35	421,4
2	Salată din crudități					
	- Mazăre verde	60	1,86	-	3,9	24
	- Ceapă	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	- Oțet	3	-	-	-	-
3	Pâine din făină de grâu	60	6,18	1,2	32,4	169,2
4	Compot de fructe	150				
	-Fructe/ mere	30	-	-	7,2	29,4
	-Zahăr	15	-	-	14,985	61,5
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total cină			17,193	61,01	91,17	262,2
Gustare						
1	Biscuiți	50	4,1	4,75	37,0	168,5
2	Chefir	200	5,6	5,0	8,0	106
Total gustare			9,7	9,75	45	274,5
Total a doua zi			120,938	155,33	473,971	2838,5

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din orez pe lapte și unt					
	- Orez	40	3,04	0,4	30,32	14,04
	- Lapte 2,5%	150	4,2	4,8	7,05	87
	- Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
	- Zahăr	10	-	-	9,99	0,41
2	Tartină cu unt și cașcaval					
	- Pâine de grâu	70	7,21	1,4	37,8	197,4
	- Unt	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	- Cașcaval	35	9,38	9,555	0,315	261,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total dejun			24,00	28,58	90,11	691,70
Prânz						
1	Supă cu fasole/smântână					
	- Fasole	20	3,2	0,28	7,6	60,2
	- Cartof	70	1,4	0,28	13,37	62,3
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Borș acru	1	-	-	-	-
	- Pastă de roșii	5	0,235	-	0,88	4,6
	- Smântână 10%	10	0,28	1,0	0,32	11,9
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
2	Terci din mei cu carne de vită/ sos de legume					
	-Crupă de mei	55	6,05	2,31	-	207,9
	-Carne de vită	70	14,0	2,31	0,35	75,6
	-Făină de grâu	10	1,08	0,09	7,36	35,4
	-Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	-Morcov	5	0,075	0,01	0,175	1,0
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
3	Salată din crudități					
	- Varză albă	50	0,9	0,05	2,85	13,5
	- Morcovi	5	0,075	0,01	0,175	1,0
	- Ceapă	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	-Oțet	3	-	-	-	-
4	Pâine din făină de grâu	100	10,3	2,0	54,0	282
5	Compot de fructe	150				
	-Fructe/ mere	30	-	-	7,2	29,4
	-Zahăr	15	-	-	14,985	61,5
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total prânz			38,29	32,58	111,67	1082,1

Gustare						
1	Plăcintă din brânză/ smântână					
	-Brânză	80	13,36	7,2	1,04	124,8
	-Făină de grâu	35	3,78	0,315	25,76	123,9
	-Drojdie uscată	2	0,766	0,092	-	5,9
	-Ou	25	3,5	3,0	0,15	42,75
	-Ulei	6	-	5,99	-	55,74
	-Smântână de 10%	10	0,28	1,0	0,32	11,9
2	Lapte fiert cu cacao	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,2	4,8	7,05	87
	- Cacao	2	0,4	0,28	-	4,58
	- Zahăr	10	-	-	9,99	0,41
Total gustare			26,29	22,68	44,31	456,98
Cină						
1	Hrișcă cu pârjoale					
	- Hrișcă	45	5,94	1,53	-	154,35
	- Morcov	5	0,075	0,015	0,44	2,25
	- Ceapa	5	0,075	0,01	0,175	1,0
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
	-Carne de porc	40	3,2	25,32	0,2	240,8
	-Carne de vită	30	6,0	0,99	0,15	32,4
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
2	Salată din crudități					
	- Sfeclă roșie	50	0,65	0,05	4,5	21,5
	- Ceapă	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	-Oțet	3	-	-	-	-
3	Pâine din făină de grâu	60	6,18	1,2	32,4	169,2
4	Compot de fructe	150				
	-Fructe/ mere	30	-	-	7,2	29,4
	-Zahăr	15	-	-	14,985	61,5
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total cină		467	22,36	48,298	60,88	893,25
Gustare						
1	Napolitane	50	2,85	14,65	28,8	258,5
2	Chefir	200	5,6	5,0	8,0	106
Total gustare			8,45	19,65	36,8	364,5
Total a treia zi			119,387	151,784	343,772	3488,53

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din paste făinoase pe lapte și unt					
	- Paste făinoase	60	5,76	6,0	45,54	216
	- Lapte 2,5%	150	4,2	4,8	7,05	87
	- Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
	- Zahăr	10	-	-	9,99	0,41
2	Tartină cu unt și cașcaval					
	- Pâine de grâu	70	7,21	1,4	37,8	197,4
	- Unt	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	- Cașcaval	35	9,38	9,555	0,315	261,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total dejun			26,72	34,18	105,33	893,662
Prânz						
1	Supă cu mazăre/smântână					
	- Mazăre	20	4,26	1,08	0,52	68,64
	- Cartof	70	1,4	0,28	13,37	62,3
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Borș acru	1	-	-	-	-
	- Pastă de roșii	5	0,235	-	0,88	4,6
	- Smântână 10%	10	0,28	1,0	0,32	11,9
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
2	Terci din arpacaș cu carne de porc/ sos de legume					
	-Crupă de arpacaș	45	4,28	0,68	32,4	156,6
	-Carne de porc	70	5,6	44,31	0,35	421,4
	-Făină de grâu	10	1,08	0,09	7,36	35,4
	-Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	-Morcov	5	0,075	0,01	0,175	1,0
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
3	Salată din crudități					
	- Sfeclă roșie	50	0,65	0,05	4,5	21,5
	- Ceapă	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	-Oțet	3	-	-	-	-
4	Pâine din făină de grâu	100	10,3	2,0	54,0	282
5	Compot de fructe	150				
	-Fructe/ mere	30	-	-	7,2	29,4
	-Zahăr	15	-	-	14,985	61,5
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total prânz			653	28,853	73,744	138,469

Gustare						
1	Biscuiți	50	4,1	4,75	37,0	168,5
2	Halva	30	5,64	9,45	12,9	163,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total gustare			9,82	14,25	54,4	351,152
Cină						
1	Mămăligă cu pește/sos					
	-Făină de porumb	55	5,28	0,935	39,66	193,05
	-Pește	150	24,9	3,3	-	129
	-Făină de grâu	10	1,08	0,09	7,36	35,4
	-Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	-Morcov	5	0,075	0,01	0,175	1,0
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
2	Salată din crudități					
	- Morcovi	50	0,9	0,18	5,28	27
	- Ceapă	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	5	-	4,995	-	46,45
3	Pâine din făină de grâu	60	6,18	1,2	32,4	169,2
4	Compot de fructe	150				
	-Fructe/ mere	30	-	-	7,2	29,4
	-Zahăr	15	-	-	14,985	61,5
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total cină			38,81	19,92	108,24	781,95
Gustare						
1	Chiflă	100	10,7	0,6	53,5	269
2	Brânzică dulce	50	5,5	3,5	10,0	93,5
Total gustare			16,2	4,1	63,5	362,5
Total a patra zi			744,52	101,3	405,214	2527,733

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăș pe lapte și unt					
	- Fulgi de ovăș	65	8,84	4,095	42,45	248,3
	- Lapte 2,5%	150	4,2	4,8	7,05	87
	- Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
	- Zahăr	10	-	-	9,99	0,41
2	Tartină cu unt și cașcaval					
	- Pâine de grâu	70	7,21	1,4	37,8	197,4
	- Unt	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	- Cașcaval	35	9,38	9,555	0,315	261,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total dejun			29,803	32,274	102,24	925,962
Prânz						
1	Supă cu arpacaș și castraveți marinați (Rasolnic)					
	- Arpacaș	10	0,95	0,15	7,2	34,8
	- Cartof	100	2,0	0,4	183	82
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Castraveți marinați	20	-	-	0,72	3,0
	- Pastă de roșii	5	0,235	-	0,88	4,6
	- Smântână 10%	10	0,28	1,0	0,32	11,9
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
2	Varză înăbușită cu carne de vită					
	-Varză albă	150	2,7	0,3	8,7	49,5
	-Carne de vită	70	14,0	2,31	0,35	75,6
	-Făină de grâu	10	1,08	0,09	7,36	35,4
	-Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	-Morcov	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
3	Salată din crudități					
	- Sfeclă roșie	50	0,65	0,05	4,5	21,5
	- Ceapă	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	5	-	4,995	-	46,45
	-Oțet	3	-	-	-	-
4	Pâine din făină de grâu	100	10,3	2,0	54,0	282
5	Compot de fructe	150				
	-Fructe/ mere	30	-	-	7,2	29,4
	-Zahăr	15	-	-	14,985	61,5
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total prânz			33,04	30,564	291,974	929

Gustare						
1	Olade cu magiun					
	-Făină de grâu	25	2,7	0,23	18,4	88,5
	-Lapte	50	1,4	1,6	2,35	29
	-Ou	25	3,5	3,0	0,15	42,75
	-Ulei	6	-	5,99	-	55,74
	Zahăr	5	-	-	4,99	20,5
	-Drojdie	2	0,766	0,092	-	5,9
	-Magiun	10	0,15	-	5,5	24,5
2	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total gustare			8,60	10,961	35,89	285,742
Cină						
1	Pireu din mazăre cu carne de porc					
	-Mazăre uscată	60	12,78	3,24	1,56	205,93
	-Carne de porc	70	5,6	44,31	0,35	421,4
	-Făină de grâu	10	1,08	0,09	7,36	35,4
	-Ulei	10	-	9,99	-	92,9
	-Morcov	5	0,075	0,01	0,175	1,0
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
2	Salată din crudități					
	- Morcovi	60	0,9	0,18	5,28	27
	- Ceapă	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	5	-	4,995	-	46,45
3	Pâine din făină de grâu	60	6,18	1,2	32,4	169,2
4	Compot de fructe	150				
	-Fructe/ mere	30	-	-	7,2	29,4
	-Zahăr	15	-	-	14,985	61,5
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total cină			26,98	64,104	70,444	1096,28
Gustare						
1	-Napolitane	50	2,85	14,65	28,8	258,5
2	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total gustare			2,933	14,7	33,3	277,352
Total a cincea zi			101,3522	152,602	533,845	2940,911

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din griș pe lapte și unt					
	- Griș	35	3,92	0,28	25,66	123,9
	- Lapte 2,5%	150	4,2	4,8	7,05	87
	- Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
	- Zahăr	10	-	-	9,99	0,41
2	Tartină cu unt și cașcaval					
	- Pâine de grâu	70	7,21	1,4	37,8	197,4
	- Unt	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	- Cașcaval	35	9,38	9,555	0,315	261,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total dejun		328	24,8834	28,459	85,449	801,5616
Prânz						
1	Zeamă cu carne de pasăre/smântână					
	- Borș acru	1	-	-	-	-
	- Cartof	70	1,4	0,28	13,37	62,3
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Paste făinoase	10	0,96	1,0	7,59	36
	- Pastă de roșii	5	0,235	-	0,88	4,6
	- Smântână 10%	10	0,28	1,0	0,32	11,9
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
	-Carne de pasăre	110	22,88	9,02	0,55	174,9
2	Pilaf cu legume					
	- Orez	40	3,04	0,4	30,32	14,04
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
3	Roșii marinate	50	-	-	1,8	7,5
4	Pâine din făină de grâu	100	10,3	2,0	54,0	282
5	Suc de fructe	150	0,135	-	26,1	108
Total prânz		611	39,86	37,905	137,435	937,44
Gustare						
1	Biscuiți	50	4,1	4,75	37,0	168,5
2	Halva	30	5,64	9,45	12,9	163,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total gustare		93	9,8234	14,249	54,399	351,1516

Cină						
1	Paste făinoase cu sardină în sos de roșii					
	-Paste făinoase	60	5,76	6,0	45,54	216
	-Sardină în sos de roșii	60	7,44	5,22	1,68	97,2
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
2	Roșii marinate	50	-	-	1,8	7,5
3	Pâine din făină de grâu	60	6,18	1,2	32,4	169,2
4	Suc de fructe	150	0,135	-	26,1	108
5	Ou fiert	100	14	12	0,6	171
Total cină		485	33,545	28,545	108,165	806,3
Gustare						
1	-Chiflă	100	10,7	0,6	53,5	269
2	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total gustare		113	10,7834	0,649	57,999	287,8516
Total a șasea zi		1630	118,8952	109,807	443,447	2302,1492

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din griș pe lapte și unt					
	- Griș	35	3,92	0,28	25,66	123,9
	- Lapte 2,5%	150	4,2	4,8	7,05	87
	- Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
	- Zahăr	10	-	-	9,99	0,41
2	Tartină cu unt și cașcaval					
	- Pâine de grâu	70	7,21	1,4	37,8	197,4
	- Unt	10	0,06	8,25	0,09	74,8
	- Cașcaval	35	9,38	9,555	0,315	261,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total dejun		328	24,8834	28,459	85,449	801,5616
Prânz						
1	Zeamă cu carne de pasăre/smântână					
	- Borș acru	1	-	-	-	-
	- Cartof	70	1,4	0,28	13,37	62,3
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Paste făinoase	10	0,96	1,0	7,59	36
	- Pastă de roșii	5	0,235	-	0,88	4,6
	- Smântână 10%	10	0,28	1,0	0,32	11,9
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
	-Carne de pasăre	110	22,88	9,02	0,55	174,9
2	Pilaf cu legume					
	- Orez	40	3,04	0,4	30,32	14,04
	- Morcov	10	0,15	0,03	0,88	4,5
	- Ceapa	10	0,15	0,02	0,35	2,0
	- Ulei	10	-	9,99	-	92,9
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
3	Roșii marinate	50	-	-	1,8	7,5
4	Pâine din făină de grâu	100	10,3	2,0	54,0	282
5	Suc de fructe	150	0,135	-	26,1	108
Total prânz		611	39,86	37,905	137,435	937,44
Gustare						
1	Biscuiți	50	4,1	4,75	37,0	168,5
2	Halva	30	5,64	9,45	12,9	163,8
3	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total gustare		93	9,8234	14,249	54,399	351,1516

Cină						
1	Paste făinoase cu sardină în sos de roșii					
	-Paaste făinoase	60	5,76	6,0	45,54	216
	-Sardină în sos de roșii	60	7,44	5,22	1,68	97,2
	-Unt	5	0,03	4,125	0,045	37,4
2	Roșii marinate	50	-	-	1,8	7,5
3	Pâine din făină de grâu	60	6,18	1,2	32,4	169,2
4	Suc de fructe	150	0,135	-	26,1	108
5	Ou fiert	100	14	12	0,6	171
Total cină		485	33,545	28,545	108,165	806,3
Gustare						
1	-Chiflă	100	10,7	0,6	53,5	269
2	Ceai cu miere și lămâie					
	- Ceai	1	0,0004	-	-	0,0016
	- Miere de albine	5	0,02	-	4,065	16,75
	- Lămâie	7	0,063	0,049	0,434	2,1
Total gustare		113	10,7834	0,649	57,999	287,8516
Total a șaptea zi		1630	118,8952	109,807	443,447	2302,1492