

Aprobat:
Director IP LT Ion Luca Caragiale
Galina MELENCIUC

MENIU MODEL
pentru alimentația copiilor claselor primare
pentru sezonul toamnă -iarnă 2024

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pateu cu umplutură	100	7,2	6,84	53,04	302,4
2	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5	9,6	108,0
	- Zahăr	8	-	-	7,98	31,92
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,1	2,88
Total prima zi			13,24	11,99	70,72	444,8

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Pîrjoală de porc cu sos de legume	80				
	- Carne de porc degresată	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Făină	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a doua zi			24,09	15,38	77,61	483,70

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe lapte	200				
	- Crupe de grâu	30	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	4	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt și cașcaval	30/10/15				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a treia zi			14,13	19,81	65,85	497,48

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu carne de pui	200				
	- Crupe de orez	35	3,99	1,40	33,14	161,2
	- Fileu de pui	45	11,50	0,93	0,19	55,09
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1,3	-	-	-	-
2	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Fruct de sezon (mere)	1/±150	0,6	0,6	14,7	70,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a patra zi			24,54	9,07	95,011	515,99

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz cu unt	150				
	- Crupe de orz	35	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Pîrjoală de pui cu sos de legume	80				
	- Carne de pasăre	40	9,24	0,48	-	44,4
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Făină	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Suc	200	0,99	-	20,15	91,77
Total a cincea zi			24,20	14,41	85,15	516,52

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu umplutură de brînză	130g				
	- Făină de grâu	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	3	-	-	3,0	11,96
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	14,85	-	37,37
	- Brînză de vaci 5%	75	12,75	3,75	1,35	90,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Ceai cu zahăr și lămîie	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total a șasea zi			18,0	19,93	42,49	325,37

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Sare	1,0	-	-	-	-
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
2	Gulaș de pui	70g				
	- Carne de pui	45	10,39	0,54	-	49,95
	- Morcov	8	0,10	0,008	0,55	2,56
	- Paste de tomate	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a șaptea zi			24,20	14,41	85,15	516,52

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte și unt	200				
	- Crupe de orez	35	2,34	0,24	27,61	120,4
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chifla	100	5,6	1,8	54,0	255,0
3	Ceai cu zahăr și lămâie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a opta zi			12,68	9,66	104,60	558,73

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Cartofi cu carne	180				
	- Cartofi	120	2,6	0,52	21,19	100,1
	- Carne de pasăre	50	11,55	0,6	-	55,5
	- Ceapă	8	0,11	0,016	0,65	3,28
	- Morcov	8	0,14	0,008	0,55	2,56
	- Pastă de tomate	8	0,58	-	1,9	7,9
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
2	Tartină cu cașcaval	40/15	8,0	0,5	35,0	114,5
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Suc de mere	200	0,99	-	20,15	91,77
Total a noua zi			29,73	16,23	95,13	590,01

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de mazăre cu unt	180g				
	- Crupe de mazăre	65	13,32	1,3	34,64	193,7
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Ulei	2	-	1,998	-	17,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40g	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Pîrjoală de pasăre	50g	2,2	0,6	45,6	178,0
	- Carne de pasăre	40	9,24	0,48	-	44,4
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	4	0,04	0,001	0,25	1,23
4	Ceai cu zahăr	200g				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,8
Total a zecea zi			34,54	9,92	126,90	647,86

**Meniul model pentru alimentația elevilor cu profil sportiv
din IP LT Ion Luca Caragiale
pentru sezonul de toamnă-iarnă 2024**

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă cu magiun	1/100				
	- Făină de grâu	55	5,66	0,60	38,83	183,7
	- Zahăr	8	0	0	7,98	31,92
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Magiun mere	18	0,07	0	11,7	45,0
	- Drojdie de panificație	1,5	-	-	-	-
	- Vanilie	0,03	-	-	-	-
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	Fruct de sezon	1/200	0,8	0,8	19,6	94,0
Total dejun			6,54	2,85	78,13	367,84
Prânz						
1	Murățuri	80				
	- Castraveți murați	80	0,8	0,16	2,40	9,60
2	Supă cremă de legume	300				
	- Cartofi	60	0,14	0,28	11,4	53,9
	- Ceapă	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Morcov	8	0,112	0,016	0,66	3,28
	- Rădăcină de țelină	2	0,052	0,012	0,26	1,36
	- Mazăre uscată	10	2,05	0,2	5,33	29,8
	- Tomate	8	0,06	0,02	0,42	2,0
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Pilaf cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	65	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Crupe de orez	50	4,2	0,6	44,4	199,8
	- Piureu de tomate	5	0,4	0	1,2	6,5
	- Ceapă	10	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pâine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
6	Compot	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prânz			30,67	15,88	129,17	676,88
Total prima zi			37,22	18,73	207,30	1044,72

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Plăcinta cu brânză	1/130				
	- Făină de grâu	35	3,24	0,39	20,97	100,2
	- Zahăr	2	-	-	1,91	7,64
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Brânză de vaci	40	0,18	0,18	12,39	53,07
	- Ou	5	0,63	0,57	0,035	7,85
	- Sare	1	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
2	Suc	1/200	0,2	-	24,0	96,0
Total dejun			4,25	13,17	59,30	376,87
Prînz						
1	Salată	80				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,35	14,0
	- Morcov	30	0,52	0,04	2,76	12,8
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Zeamă moldovenească	300				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ceapă	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Morcov	8	0,112	0,016	0,66	3,28
	- Ardei gras	5	0,065	-	0,28	1,33
	- Rădăcină de țelină	2	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Tăiței de casă	10	0,94	0,099	0,18	30,33
	- Smîntînă 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe de hrișcă	150				
	- Crupe de hrișcă	45	5,67	1,48	27,94	140,9
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîrjoală din carne de porc în sos de legume	80/50				
	- Carne de porc	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Suc de tomate	15	0,72	-	2,37	11,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	8	-	2,81	-	26,16
	- Sare	1,5	-	-	-	-
	- Făină de grâu	3	0,309	0,033	2,118	10,02
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Suc	250	0,25	-	30,0	120,0
Total prînz			29,53	20,57	102,24	740,56
Total a doua zi			33,78	33,74	161,55	1117,43

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pateu cu brânză	1/100				
	- Făină de grâu	55	5,66	0,60	38,83	183,7
	- Zahăr	8	0	0	7,98	31,92
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Brânză de vaci 5%	18	3,09	0,9	0,32	21,78
	- Drojdie de panificație	1,5	-	-	-	-
	- Vanilie	0,03	-	-	-	-
	- Sare	0,8	-	-	-	-
3	Fruct de sezon	1/150	0,6	0,06	14,7	70,5
Total dejun						
Prânz						
1	Salată cu măr și morcov	80				
	- Măr	15	0,06	0,06	1,47	7,05
	- Morcov	55	0,71	0,055	3,79	17,6
	- Verdețată	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Supă cremă de broccoli	300				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Broccoli	10	0,3	0,04	0,52	2,9
	- Varză	10	0,25	0,012	0,5	7,0
	- Spanac	5	0,14	0,015	0,1	1,15
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	6,0
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Ceapă	10	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,95	5,1
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pâine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
5	Compot de fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prânz						
Total a treia zi			39,56	23,51	169,02	958,31

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă cu stafide	1/100				
	- Făină de grâu	50	5,15	0,55	35,3	167,0
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	4,49	-	44,95
	- Stafide	10	2,55	0,75	0,27	18,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ciocolata	15	0,93	5,31	7,23	80,85
2	Suc	1/200	0,2	-	24,0	96,0
Total dejun			9,72	11,91	74,49	448,99
Prânz						
1	Salată	80				
	- Sfeclă roșie	70	1,05	0,07	6,16	28,0
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Suc de lămâie	1,6	-	-	-	-
	- Sare	0,5	-	-	-	-
2	Borș cu varză	300				
	- Varză	30	0,54	0,03	1,41	8,4
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ardei	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Smântână 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Patrunjel	2	0,02	-	0,04	0,24
	- Ulei	4	-	9,99	-	89,9
3	Piureu de mazăre cu unt	150				
	- Mazăre uscată	45	9,22	0,9	23,98	134,1
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
4	Pârjoală de pasăre în sos de legume	80/50				
	- Carne de pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Pesmeți	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ouă	8	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Pasta de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60				
6	Peltea	250				
	- Suc	150	0,86	0,16	15,2	70,0
	- Zahăr	6	-	-	7,64	15,6
	- Suc de lămâie	2	-	-	-	-
	- Amidon	2	0,001	-	5,2	12,6
Total prânz			32,42	33,61	76,99	722,77
Total a patra zi			42,14	45,52	151,48	1171,76

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chifla cu magiun	1/100				
	- Făină de grâu	55	5,66	0,60	38,83	183,7
	- Zahăr	8	0	0	7,98	31,92
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Magiun mere	18	0,07	0	11,7	45,0
	- Drojdie de panificație	1,5	-	-	-	-
	- Vanilie	0,03	-	-	-	-
	- Sare	0,8	-	-	-	-
2	Fruct (Banana)	1/200	3,0	0,4	43,6	190,0
Total dejun			8,74	2,45	102,13	463,84
Prânz						
1	Salată	80				
	- Varză	40	0,72	0,04	1,88	11,2
	- Morcov	30	0,39	0,03	2,07	9,6
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Semințe de floarea soarelui	5	1,03	2,64	0,52	30,05
	- Ulei	6	-	5,99	-	53,94
	- Suc de lămâie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
2	Supă cremă de legume	300				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	6	0,078	0,006	0,414	1,92
	- Ceapă	6	0,84	0,012	0,49	2,46
	- Făină de grâu	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Unt	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe de orz	150				
	- Crupe de orz	35	3,5	0,45	25,09	113,4
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	Gulaș pui	120				
	- Carne de pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Morcov	15	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
	- Sare	1,5	-	-	-	-
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pâine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
5	Compot de fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prânz			32,97	25,57	107,86	683,09
Total a cincea zi			47,71	28,02	209,99	1146,93

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Plăcintă cu brânză	1/130				
	- Făină de grâu	55	5,66	0,60	38,83	183,7
	- Zahăr	8	0	0	7,98	31,92
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Brânză de vaci 5%	18	3,09	0,9	0,32	21,78
	- Drojdie de panificație	1,5	-	-	-	-
	- Vanilie	0,03	-	-	-	-
	- Sare	0,8	-	-	-	-
2	Fruct de sezon	1/150	0,6	0,06	14,7	70,5
Total dejun			9,36	3,01	61,85	321,12
Prânz						
1	Salată	80				
	- Varză	65	1,17	0,65	3,05	18,2
	- Mazăre conservată	10	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Supă cremă de legume	300				
	- Morcov	8	0,10	0,008	0,552	
	- Dovlecel	10	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Cartof	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ceapa	8	0,10	0,008	0,55	2,56
	- Radacina de telina	3	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Ardei	3	0,05	-	0,25	1,32
	- Pătrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Carne de pui în sos Bechamel	120				
	- Carne filei pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,69
	- Lapte 2,5 %	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- Smântână 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
4	Terci din crupe de hrișcă	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,41	1,15	21,73	109,6
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pâine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
6	Compot din fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prânz			31,99	18,55	102,38	591,39
Total a șasea zi			41,36	21,56	164,23	912,51

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă Aricel	1/100				
	- Făină de grâu	50	5,15	0,55	35,3	167,0
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	4,49	-	44,95
	- Stafide	10	2,55	0,75	0,27	18,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
2	- Sare	2	-	-	-	-
	Suc	1/200	0,2	-	24,0	96,0
Total dejun			8,79	6,6	67,26	368,14
Prânz						
1	Salată din sfeclă roșie	80				
	- Sfeclă roșie	70	1,05	0,07	6,16	28,0
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Suc de lămâie	1,6	-	-	-	-
	- Sare	0,5	-	-	-	-
2	Supă cu mazăre	300				
	- Mazăre uscată	25	4,1	0,4	10,66	59,6
	- Ardei	8	0,07	-	0,27	1,35
	- Morcov	7	0,09	0,01	0,50	2,45
	- Ceapă	6	0,84	0,012	0,49	2,46
	- Ulei	6	-	5,99	-	53,94
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Pulpa de rosii	5	0,04	-	0,12	0,65
	- Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe grâu	150				
	- Crupe de grâu	35	4,025	0,45	21,7	110,6
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
4	Pîrjoală de păsăre în sos de legume	80/50				
	- Carne de pasăre	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Morcov	15	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
	- Pulpă de roșii	10	0,6	0,2	4,2	19,9
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Sare	0,6	-	-	-	-
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60				
6	Suc	250	0,25	-	30,0	120,0
Total prânz			30,08	26,05	88,15	711,02
Total a șaptea zi			38,87	32,65	155,41	1079,16

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Plăcintă cu cartof	1/130				
	- Făină de grâu	35	3,24	0,39	20,97	100,2
	- Zahăr	2	-	-	1,91	7,64
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Brinză de vaci	40	0,18	0,18	12,39	53,07
	- Ou	5	0,63	0,57	0,035	7,85
	- Sare	1	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	4,01	-	37,37
2	Fruct de sezon	1/150	0,6	0,6	14,7	70,5
Total dejun			4,65	9,76	50,00	314,0
Prânz						
1	Salată crudități	80				
	- Varză	40	0,72	0,04	1,88	11,2
	- Morcov	25	0,32	0,025	1,72	8,0
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Semințe de floarea soarelui	2	1,04	2,65	0,17	29,9
	- Ardei dulce	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
2	Supă cremă de legume	300				
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Cartof	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Patrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Rădăcină de țelină	2	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Lapte 2,5%	10	0,28	0,24	0,48	5,4
3	Sarmale leneșe cu carne de pui	250				
	- Fileu pasăre	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Varză	45	0,81	0,045	2,11	12,6
	- Orez	30	2,01	0,21	23,67	103,2
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,2
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
	- Tomate	10	0,24	-	0,79	16,5
	- Sare	1,6	-	-	-	-
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pâine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
6	Compot	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prânz			31,39	18,50	105,83	626,44
Total a opta zi			36,04	28,26	155,84	940,44

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Chiflă cu cașcaval	1/100				
	- Făină de grâu	50	5,4	0,650	34,96	167,0
	- Ouă	14	1,78	1,62	0,1	21,98
	- Unt	6	0,04	4,36	0,08	39,66
	- Drojdie de panificație	2	-	-	-	-
	- Cașcaval	30	6,96	8,85	-	109,2
2	Fruct (Banana)	1/200	3,0	0,4	43,6	190,0
Total dejun			17,18	15,88	78,74	527,0
Prânz						
1	Salată	80				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,35	14,0
	- Morcov	30	0,52	0,04	2,76	12,8
	- Verdeț	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,95
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Borș cu sfeclă roșie și smântână	300				
	- Sfeclă	30	0,45	0,03	2,64	12,0
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ardei	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Smântână 10%	10	0,28	1,0	0,4	12,00
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Patrunjel	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	8	-	-	-	-
3	Pîrjoală din carne de porc în sos de legume	80/50				
	- Carne de porc degresată	60	12,0	5,88	-	100,8
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Suc de tomate	15	0,72	-	2,37	11,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
4	Paste fierte cu unt	150				
	- Paste făinoase	60	6,0	0,66	42,9	206,4
	- Unt	5	0,04	3,62	0,065	33,05
	- Sare	0,5	-	-	-	-
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Peltea	250				
	- Suc	150	0,3	-	18,0	73,5
	- Zahăr	8	-	-	7,98	31,92
	- Suc de lămâie	2	0,016	0,004	0,15	0,66
	- Amidon	3	0,21	0,01	2,49	7,12
Total prânz			27,56	20,79	116,18	767,33
Total a noua zi			44,74	36,67	194,92	1295,17

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pateu cu brânză	1/100				
	- Făină de grâu	50	5,66	0,60	38,83	183,7
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Zahar	10	-	-	9,55	39,00
	- Brânză	25	4,3	1,25	0,45	30,25
	- Drojdie de panificație	0,6	-	-	-	-
2	Suc	1/200	0,4	-	24,0	96,0
Total dejun			11,30	2,70	73,39	362,74
Prânz						
1	Salată Vinegret	80				
	- Sfeclă roșie	25	0,37	0,025	2,2	10,0
	- Cartofi	30	0,24	0,048	1,95	9,24
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Mazăre verde conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Castraveți murați	8	0,084	-	0,039	0,48
	- Ulei	5	-	4,99	-	44,92
2	Supă cremă de legume	300				
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Pulpă de roșii	5	0,2	-	0,6	3,25
	- Cartof	60	0,6	0,12	4,89	23,1
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Patrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Radacina de telina	4	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină	3	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Ardei	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Ulei	8	-	7,5	-	69,76
3	Cartofi înăbușiți cu carne	250				
	- Carne de pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Ceapă	10	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,95	5,1
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,72	0,73	30,86	38,08
	Pesmeți din pâine de sură	30	2,18	0,35	13,05	64,11
6	Compot	150				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,2	4,9	23,5
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prânz			29,17	24,98	101,13	648,66
Total a zecea zi			40,48	27,69	174,52	1011,4