

Aprobat:
Primăria mun. Orhei
Pavel VEREJANU
2023



Coordonat:
Șef Direcția CSP Orhei
Ion Bolboceanu
2023

Digitally signed by Ignat Iulia
Date: 2023.11.16 15:15:15 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova



**Meniul model pentru alimentația copiilor din
Instituții publice de Educație Timpurie din mun.Orhei
(0-3; 3-7 ani) cu regim de activitate de 10,5 ore
pentru sezonul de iarnă-primăvara 2024**

Elaborat: L. Ungureanu

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs	150				
	- Fulgi de ovăs	19	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă Iepuras	50	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			12,39	4,63	76,32	397,11
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Murături	50				
	- Castraveți murați	50	0,5	0,1	1,5	6,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	50	1,0	0,20	8,15	38,5
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	5	0,07	0,01	0,38	1,8
	- Mazăre uscată	15	0,08	-	0,38	1,98
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,02	0,15	1,02
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Pilaf cu carne de pui	180				
	- Fileu pasăre	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Orez	25	1,4	0,2	15,78	68,8
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Sare	1,6	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pîine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
5	Compot	150	0,75	0,15	15,15	69,00
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			24,016	11,59	85,88	561,41
Gustarea						
1	Terci din crupe de porumb cu unt	100				
	- Crupe de porumb	25	3,44	0,38	21,41	82,25
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Unt	3	0,03	1,45	0,026	13,22

2	- Omletă	70				
	- Ouă de găină	45	11,81	10,78	1,6	147,5
	- Lapte 2,5%	30	0,96	0,83	1,58	17,82
	- Ulei	2	-	2,814	-	26,16
3	- Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,2	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			16,24	16,25	32,25	318,15
Total prima zi			52,92	32,75	201,31	1309,57

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu cu lapte și unt	150				
	- Crupe de grâu	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt 72,5%	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,63	9,45	52,71	329,19
Prânz						
1	Salată din sfeclă fiartă	50				
	- Sfeclă roșie	48	0,94	0,05	5,09	24,96
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Borș cu varză	180				
	- Varză	15	0,45	0,025	1,18	7,0
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- 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
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Verdeță (patrunjel, leuștean)	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Terci din crupe de hrișcă	100				
	- Crupe de hrișcă	35	4,41	1,15	21,73	109,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume	90				
	- Carne de pasăre	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	0,14	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%	8	0,16	0,18	0,27	3,3
	- Smîntîină	3	0,081	0,3	0,117	3,57
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70

	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
5	Pîine din făină de grâu	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot	150	0,75	0,15	15,15	69,00
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			24,95	23,22	88,22	670,0
Gustarea						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval	150				
	- Paste	50	5,6	0,8	34,2	166,5
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Cașcaval	10	3,48	4,42	-	54,6
	- Sare	1,5	-	-	-	-
2	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,14	7,4	42,03	273,78
Total a doua zi			43,72	40,07	182,96	1272,97

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de griș pe lapte și unt	150				
	- Crupe de griș	19	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Biscuiți fără grasimi hidrogenizate	35	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,47	5,89	54,56	337,36
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prânz						
1	Salată varză și morcov	50				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeată	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Supă cremă de broccoli	180				
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Brocoli	8	0,22	0,03	0,54	2,72
	- 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
3	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	180				
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	110	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	8	0,01	0,01	0,5	2,8
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Sare	1,5	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
4	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de sură	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	Peltea					
	- Suc	75	0,38	0,08	7,60	34,60
	- Zahăr	4	-	-	7,64	15,6
	- Suc de lămâie	1	-	-	-	-

	- Amidon	1	0,002	-	1,56	6,26
Total prînz			24,60	18,74	68,80	567,71
Gustarea						
1	Vatrușcă cu brînză	80	8,96	10,16	42,16	296,80
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			8,96	10,16	49,8	328,08
Total a treia zi			43,08	35,15	187,86	1300,35

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de mei pe lapte și unt	150				
	- Crupe de mei	22	1,54	0,22	16,28	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt 72,5%	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			7,65	9,45	53,59	328,64
Prînz						
1	Salată	50				
	- Morcovi	35	0,46	0,035	0,25	12,25
	- Măr	8	0,03	0,01	0,78	3,17
	- Zahăr	2	-	-	1,91	7,80
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Semințe de susan	5				
2	Supă cu mazăre	180				
	- Mazăre uscată	20	4,1	0,4	10,66	59,6
	- Ardei	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Morcov	7	0,09	0,01	0,50	2,45
	- Ceapă	6	0,09	0,01	0,49	2,46
	- Ulei	4	-	1,88	-	17,44
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Pulpa de rosii	5	0,04	-	0,12	0,65
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe arnăuțcă	100				
	- Crupe de orz	20	2	0,26	14,34	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Gulaș pui	80				
	- Carne de pui	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	3	0,30	0,033	2,11	10,02
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smîntîină	5	0,054	0,2	0,078	2,38
5	Pâine din făină de grâu	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot de fructe	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88

	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			25,79	15,05	71,78	541,65
Gustarea						
1	Supă de lapte cu tăieței	150				
	- Tăieței cu ou	15	1,71	0,41	10,87	54,00
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Tartină cu cașcaval	25/15				
	- Pîine din făină de grîu	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			11,26	10,45	48,13	330,93
Total a patra zi			44,7	34,95	173,5	1201,22

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte	150				
	- Crupe de orez	22	2,2	0,28	15,77	71,28
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pesmeți dulci cu stafide	25	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Lapte cu cacao	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	81,0
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,1	2,88
Total dejun			13,36	8,33	71,59	415,26
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prânz						
1	Salată Vitamin	50				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,0195	0,015	1,035	5,25
	- 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
	- 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	180				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	4	0,01	-	0,28	1,4
	- Ceapă	4	0,06	0,01	0,33	1,64
	- 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%	15	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe de porumb cu unt	100				
	- Crupe de porumb	25	3,44	0,38	21,41	82,25
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,8	-	-	-	-
4	Pârjoală de pește în sos de legume	80				
	- Fileu de pește hec	55	9,075	0,99	-	45,1
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeți	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

	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
6	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
7	Pesmeți din pâine de sură	20	1,45	0,23	8,7	42,74
8	Compot de fructe	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			22,83	18,36	84,43	582,12
Gustarea						
1	Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte	100				
	- Făină de grâu	15	1,5	0,15	10,36	50,10
	- Ouă	3	0,38	0,35	0,02	4,71
	- Lapte 2,5%	30	0,87	0,75	1,44	16,2
	- Zahăr	1	-	-	0,96	3,90
	- Ulei	4	-	3,99	-	35,96
	- Brînză de vaci	35	6,02	1,75	0,63	42,35
	- Zahăr	2	-	-	1,99	7,98
	- Ouă	3	0,38	0,34	0,021	4,71
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Făină de grâu	1	0,20	0,022	1,41	6,68
	- Zahăr	3	-	-	2,88	11,7
2	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,99	9,30	28,49	241,16
Total a cincea zi			47,23	36,34	199,21	1305,74

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de griș pe lapte și unt	150				
	- Crupe de griș	19	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă de cozonac	50	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,83	4,37	64,05	333,36
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	Salată	50				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Mazăre conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeță	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	180				
	- Morcov	5	0,05	-	0,29	1,32
	- Dovlecel	10	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Cartof	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- 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	80				
	- Carne pui	60	13,86	0,72	-	66,6
	- 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
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Smântână 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
4	Paste fierte cu unt	100				
	- Paste făinoase	40	4,48	0,64	27,36	133,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,5	-	-	-	-
5	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot din fructe	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88

	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prânz			27,48	15,18	83,44	588,99
Gustarea						
1	Cartofi piureu cu unt	100				
	- Cartofi	110	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei	1	-	1,25	-	11,63
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Omletă	70				
	- Ouă de găină	45	11,81	10,78	1,6	147,5
	- Lapte 2,5%	30	0,96	0,83	1,58	17,82
	- Ulei	2	-	2,814	-	26,16
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			15,19	18,33	30,42	346,54
Total a șasea zi			51,78	38,16	184,77	1301,79

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de mei pe lapte	150				
	- Crupe de mei	22	1,54	0,22	16,28	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	25/8				
	- Pîine din făină de grîu	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt 72,5%	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			7,69	9,45	53,74	330,29
Prînz						
1	Salată	50				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămîie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
2	Zeamă moldovenească	180				
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Ceapă	4	0,056	0,008	0,33	1,64
	- Morcov	6	0,078	0,006	0,42	2,1
	- Ardei gras	4	0,065	-	0,28	1,33
	- Rădăcină de țelină	2	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Tăiței de casă	9	0,94	0,099	0,18	30,33
	- Smîntîină 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Suc de lămîie	1	0,03	-	0,15	1,56
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Bulion	120	6,90	0,55	0,11	33,05
3	Terci din crupe de hrișcă	100				
	- Crupe de hrișcă	35	4,41	1,15	21,73	109,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîrjoală de porc în sos de legume	90				
	- Pulpă de porc degresată	60	12,0	5,88	-	100,8
	- 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	Pâine din făină de grâu	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			32,18	25,35	75,87	691,34
Gustarea						
1	Plăcintă cu brînză	100				
	- Făină de grâu	35	3,24	0,39	20,97	100,2
	- Zahăr	2	-	-	1,91	7,64
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	4,01	-	37,37
	- Brînză de vaci 5 %	35	0,18	0,18	12,39	53,07
	- Ou	10	-	-	9,55	39,00
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			3,42	14,57	52,46	358,38
Total a șaptea zi			43,29	49,37	182,07	1380,01

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte	150				
	- Crupe de orez	22	2,2	0,28	15,77	71,28
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Biscuiți cu grăsimi hidrogenizate	35	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,42	5,95	54,8	335,38
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	Salata din sfeclă fiartă	50				
	- Sfeclă roșie	48	0,94	0,05	5,09	24,96
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	55	1,1	0,22	8,96	42,35
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	5	0,07	0,01	0,38	1,8
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,02	0,15	1,02
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Sarmale leneșe cu carne de pui	180				
	- Fileu pasăre	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Orez	25	1,67	0,17	19,72	86,0
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
	- Tomate	10	0,24	-	0,79	16,5
	- Sare	1,6	-	-	-	-
5	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prânz			24,45	17,26	79,92	589,96

Gustarea						
1	Colțunași cu umplutură	130				
	Umplutura (brinză, cartofi, carne)	45				
	- Brânza	35	6,02	1,75	0,63	42,35
	- Carne de pasăre	35	8,08	0,42	-	38,85
	- Cartofi	35	0,7	0,14	5,70	26,95
	Aluat	65				
	- Făină de grâu	30	3,09	0,33	21,18	100,2
	- Ou	5	0,63	0,57	0,035	7,85
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	Unt	3	0,024	2,17	0,039	19,83
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,76	4,82	29,52	201,43
Total a opta zi			42,91	28,31	171,1	1159,67

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăș	150				
	- Fulgi de ovăș	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	25/8				
	- Pîine din făină de grîu	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,63	9,45	52,71	329,19
Prînz						
1	Salată din crudități	50				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,0195	0,015	1,035	5,25
	- 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	Borș roșu cu smîntînă	180				
	- Sfeclă	25	0,45	0,025	2,45	12,0
	- Cartofi	50	1,0	0,20	8,15	38,5
	- 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
	- Smîntînă 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Patrunjel	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Pîrjoală de pasăre în sos de tomate	90				
	- Carne de pasăre	55	13,86	0,72	-	66,6
	- 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	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
	- Făină de grîu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	4	Terci din crupe de porumb	100			
- Crupe de porumb		25	3,44	0,38	21,41	82,25

	- Unt	4	0,03	1,45	0,026	13,22
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Ulei	0,5				
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			27,56	18,56	84,42	593,55
Gustarea						
1	Supă de lapte cu hrișcă și unt	150				
	- Crupe de hrișcă	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,0	5,76	64,8
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Covrigei dulci	25	2,6	3,48	15,05	103,25
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			7,50	8,86	50,93	316,88
Total a noua zi			44,69	36,87	188,06	1239,62

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de arnăuță pe lapte și unt	150				
	- Crupe arnăuță	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,63	9,45	52,71	329,018
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Salată Vitamin	50				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Mazăre conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeță	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	180				
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Brocoli	8	0,22	0,03	0,54	2,72
	- 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
	- Verdețea	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Cartofi înăbușiți cu carne	180				
	- Carne de pui	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	100	2,0	0,4	16,3	77,0
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	8	0,01	0,01	0,5	2,8
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,5	-	-	-	-
	- Pulpă de roșii	10	0,4	-	1,2	6,5
4	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88

	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prânz			27,02	17,77	74,03	584,97
Gustarea						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval	150				
	- Paste	50	5,6	0,8	34,2	166,5
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Cașcaval	10	3,48	4,42	-	54,6
	- Sare	1,5	-	-	-	-
2	Ceai cu zahăr și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			9,14	7,4	42,03	273,78
Total a zecea zi			46,07	34,9	175,63	1220,66