

Aprobat:

Primăria mun. Orhei  
Pavel VEREJANU

2023



Coordonat:

Șef Direcția CSP Orhei

Ion Bolboceanu

2023



**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 toamnă 2023**

Elaborat: L. Ungureanu

Orhei 2023

**Prima zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din fulgi de ovăș</b>	<b>150</b>				
	- Fulgi de ovăș	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
<b>2</b>	<b>Chiflă cu magiun</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>27,0</b>	<b>127,5</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>12,39</b>	<b>4,63</b>	<b>76,32</b>	<b>397,11</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Murături</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți murați	50	0,5	0,1	1,5	6,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Pilaf cu carne de pui</b>	<b>180</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>
<b>6</b>	<b>Compot</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
	- 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
<b>Total prânz</b>			<b>24,03</b>	<b>11,61</b>	<b>86,31</b>	<b>563,29</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>	<b>150</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	<b>Total gustare</b>		<b>9,14</b>	<b>7,4</b>	<b>42,03</b>	<b>273,78</b>
	<b>Total prima zi</b>		<b>45,84</b>	<b>23,92</b>	<b>211,52</b>	<b>1267,08</b>

## A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
1	<b>Terci din crupe de arnăuțcă pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe arnăuțcă	20	2,2	0,24	13,7	65,8
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>10,61</b>	<b>9,73</b>	<b>63,41</b>	<b>384,38</b>
<b>Prînz</b>						
1	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeță	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	<b>Zeamă moldovenească</b>	<b>180</b>				
	- 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
	- Smîntînă 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	<b>Terci din crupe de hrișcă</b>	<b>100</b>			
- 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	<b>Pîrjoală din carne de porc în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Pulpă 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	0,14	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

	- Smântână	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
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>
<b>6</b>	<b>Suc</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Total prînz</b>			<b>31,80</b>	<b>24,05</b>	<b>72,19</b>	<b>665,38</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte</b>	<b>100</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămîie</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>9,99</b>	<b>9,30</b>	<b>28,49</b>	<b>241,16</b>
<b>Total a doua zi</b>			<b>52,40</b>	<b>43,08</b>	<b>164,09</b>	<b>1290,92</b>



**A treia zi**

N r.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
1	<b>Terci din crupe de griș pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- 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	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>10,67</b>	<b>9,71</b>	<b>65,24</b>	<b>391,84</b>
<b>Dejunul 2</b>						
1	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,7</b>	<b>67,2</b>
<b>Prânz</b>						
1	<b>Salată varză și mazăre</b>	<b>50</b>				
	- 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	<b>Supă cremă de broccoli</b>	<b>180</b>				
	- 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
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	<b>Cartofi înăbușiți cu carne de pui</b>	<b>180</b>				
	- 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	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pâine de seară</b>	<b>20</b>	<b>1,45</b>	<b>0,23</b>	<b>8,7</b>	<b>42,74</b>
5	<b>Compot de fructe</b>	<b>150</b>				

	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămfie	5	0,05	-	0,25	2,6
<b>Total prînz</b>			<b>25,07</b>	<b>17,84</b>	<b>69,16</b>	<b>561,81</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu tăieței</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Covrigei dulci</b>	<b>25</b>	<b>2,6</b>	<b>3,48</b>	<b>15,05</b>	<b>103,25</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>10,4</b>	<b>9,58</b>	<b>59,88</b>	<b>372,88</b>
<b>Total a treia zi</b>			<b>47,19</b>	<b>37,48</b>	<b>208,98</b>	<b>1393,73</b>

**A patra zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de grâu cu lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	-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
<b>2</b>	<b>Pemeți dulci</b>	<b>25</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>27,0</b>	<b>127,5</b>
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total dejun</b>			<b>14,68</b>	<b>8,27</b>	<b>71,22</b>	<b>417,79</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Borș cu varză</b>	<b>180</b>				
	- Varză	20	0,45	0,025	1,18	7,00
	- Cartofi	50	1,0	0,2	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
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Verdețată	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	7	-	6,99	-	62,93
<b>3</b>	<b>Piureu de mazăre cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Mazăre uscată	35	1,4	0,35	20,68	93,75
	- Ulei	2				
	- Sare	0,8				
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>4</b>	<b>Pirjoală de pasăre în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- 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
	- Ceapă	7	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Suc de tomate	15	0,2	0,08	0,66	4,5
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Faină de grâu	2	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>
<b>6</b>	<b>Peltea</b>	<b>150</b>				



	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>23,78</b>	<b>18,59</b>	<b>77,09</b>	<b>571,0</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Plăcintă cu brînză</b>	<b>100</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>3,42</b>	<b>14,57</b>	<b>52,46</b>	<b>358,38</b>
<b>Total a patra zi</b>			<b>41,88</b>	<b>41,43</b>	<b>200,77</b>	<b>1347,17</b>

**A cincea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe mei pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de mei	22	2,53	0,286	13,64	69,52
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>8,64</b>	<b>9,51</b>	<b>50,95</b>	<b>324,90</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,7</b>	<b>67,2</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată Vitamin</b>	<b>50</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- 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	
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de orz</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de orz	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	<b>Gulaș pui</b>	<b>80</b>				
	- 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				
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
	<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>

	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>20</b>	1,45	0,23	8,7	42,74
<b>5</b>	<b>Compot de fructe</b>	<b>150</b>				
	- 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
	<b>Total prînz</b>		<b>24,16</b>	<b>18,93</b>	<b>71,79</b>	<b>568,54</b>
	<b>Gustarea</b>					
<b>1</b>	<b>Cartofi piureu cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	100	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Lapte 2,5%	20				
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>50</b>	13,12	11,98	1,8	163,9
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>20</b>	<b>1,42</b>	<b>0,22</b>	<b>9,28</b>	<b>45,8</b>
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	<b>Total gustare</b>		<b>17,00</b>	<b>18,6</b>	<b>38,47</b>	<b>389,668</b>
	<b>Total a cincea zi</b>		<b>50,85</b>	<b>47,39</b>	<b>175,91</b>	<b>1350,30</b>

**A șasea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din fulgi de griș pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Chiflă</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>27,0</b>	<b>127,5</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>8,83</b>	<b>4,37</b>	<b>64,05</b>	<b>333,36</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Carne de pui în sos Bechamel</b>	<b>80</b>				
	- 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
<b>4</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>
<b>6</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>150</b>				
	- 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

<b>Total prînz</b>			<b>25,85</b>	<b>15,23</b>	<b>74,20</b>	<b>545,79</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de porumb cu unt</b>	<b>100</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Omletă</b>	<b>70</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>16,24</b>	<b>16,25</b>	<b>32,25</b>	<b>318,15</b>
<b>Total a șasea zi</b>			<b>51,2</b>	<b>36,13</b>	<b>177,36</b>	<b>1230,2</b>



**A șaptea zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de mei pe lapte</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
<b>Total dejun</b>			<b>7,69</b>	<b>9,45</b>	<b>53,74</b>	<b>330,29</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salata</b>	<b>50</b>				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeță	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
<b>2</b>	<b>Rasolnic</b>	<b>180</b>				
	- Cartofi	50	1,0	0,20	8,15	38,5
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Castraveți murați	5	0,05	0,005	0,13	0,78
	- Crupe de arpacaș	5	0,18	0,02	1,33	6,4
	- Pulpă de roșii	7	0,09	0,04	0,31	2,1
	- Ulei	3	0	2,81	0	26,16
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	1,5	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Paste fainoase	40	4,48	0,64	27,36	133,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,5	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Pîrjoală de păsăre în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne de pasăre	55	10,23	8,8	-	119,9
	- 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	-	-	-	-
<b>5</b>	<b>Piine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>
<b>6</b>	<b>Suc</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Total prînz</b>			<b>22,80</b>	<b>25,50</b>	<b>83,05</b>	<b>663,11</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Pateu cu magiun</b>	<b>100</b>				
	- 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
	- Brînză	25	4,3	1,25	0,45	30,25
	- Drojdie de panificație	0,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	81,0
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
<b>Total gustare</b>			<b>15,25</b>	<b>6,45</b>	<b>60,58</b>	<b>363,7</b>
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>45,74</b>	<b>41,4</b>	<b>197,37</b>	<b>1357,1</b>

**A opta zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Pilaf dulce pe lapte</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Biscuiți</b>	<b>35</b>	<b>2,44</b>	<b>2,42</b>	<b>17,51</b>	<b>131,50</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>8,42</b>	<b>5,95</b>	<b>54,8</b>	<b>335,38</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată vinegret</b>	<b>50</b>				
	- Sfeclă roșie	12	0,22	0,012	1,18	5,8
	- Cartofi	13	0,24	0,048	1,95	9,24
	- Morcov	8	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Mazăre verde conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Castraveți murati	5	0,084	-	0,039	0,48
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Sare	0,5	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Cartof	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- 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%	5	0,14	0,12	0,24	2,7	
<b>3</b>	<b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>	<b>180</b>				
	- 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	-	-	-	-	
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pîine de sură</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>
<b>6</b>	<b>Compot</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>26,22</b>	<b>17,46</b>	<b>79,17</b>	<b>599,42</b>

**Gustarea**

	<b>Cartofi piureu cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	110	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Tartină cu cașcaval</b>	<b>25/15</b>	<b>1,42</b>	<b>0,22</b>	<b>9,28</b>	<b>45,8</b>
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
	<b>Total gustare</b>		<b>9,64</b>	<b>11,23</b>	<b>52,37</b>	<b>350,26</b>
	<b>Total a opta zi</b>		<b>44,56</b>	<b>34,92</b>	<b>193,2</b>	<b>1317,96</b>



A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
1	<b>Terci din fulgi de ovăș</b>	<b>150</b>				
	- 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	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>9,63</b>	<b>9,45</b>	<b>52,71</b>	<b>329,19</b>
<b>Prânz</b>						
1	<b>Salată din crudități</b>	<b>50</b>				
	- 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	<b>Borș roșu cu smântână</b>	<b>180</b>				
	- 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
	- Smântână 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	<b>Pîrjoală de pește în sos de legume</b>	<b>80</b>				
	- 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
	- 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
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	4	<b>Terci din crupe de porumb</b>	<b>100</b>			
- 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				
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>
<b>6</b>	<b>Peltea</b>	<b>150</b>				
	- Sue	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
<b>Total prînz</b>			<b>22,14</b>	<b>18,26</b>	<b>84,38</b>	<b>564,20</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu hrișcă și unt</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Covrigei dulci</b>	<b>25</b>	<b>2,6</b>	<b>3,48</b>	<b>15,05</b>	<b>103,25</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>7,50</b>	<b>8,86</b>	<b>50,93</b>	<b>316,88</b>
<b>Total a noua zi</b>			<b>39,27</b>	<b>36,57</b>	<b>188,02</b>	<b>1210,27</b>

## A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
1	<b>Terci din crupe de grâu pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- 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	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>9,63</b>	<b>9,45</b>	<b>52,71</b>	<b>329,018</b>
<b>Dejunul 2</b>						
1	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>
<b>Prânz</b>						
1	<b>Salată Vitamin</b>	<b>50</b>				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Mazăre conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdețată	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	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- 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
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	3	<b>Cartofi înăbușiți cu carne</b>	<b>180</b>			
- 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	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>

6	<b>Compot</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>27,02</b>	<b>17,77</b>	<b>74,03</b>	<b>584,97</b>
<b>Gustarea</b>						
1	<b>Brînzoaice cu gem</b>	<b>100/15</b>				
	- Brînză de vaci 5%	65	11,18	3,25	1,17	78,65
	- Ou	18	2,28	2,07	0,126	28,26
	- Crupe de griș	18	1,85	0,18	13,19	59,04
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,9
	- Lapte 2,5%	8	0,23	0,2	0,38	4,32
	- Gem de fructe	15	0,13	-	14,96	57,75
	- Ulei	2	-	1,65	-	15,26
2	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
<b>Total gustare</b>			<b>15,71</b>	<b>7,35</b>	<b>47,59</b>	<b>316,03</b>
<b>Total a zecea zi</b>			<b>52,64</b>	<b>34,85</b>	<b>181,19</b>	<b>1262,91</b>