

Aprobat:
Primăria mun. Orhei
Tatiana COCIU



Coordonat:
Șefă adjunctă CSP Orhei
Iulia IGNAT



**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-iarnă 2025**

Elaborat: L. Ungureanu

Orhei 2025

L. Ungureanu

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăș	150				
	- Fulgi de ovăș	20	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
2	Chiflă cu magiun	50	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total dejun			10,09	4,37	56,62	303,25
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume murate	50				
	- Castraveți murați	50	0,5	0,1	1,5	6,0
2	Supă cremă de mazăre	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 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu c/s	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,01	-	37,37
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	0,8	-	-	-	-
3	Pilaf cu carne de pui	150				
	- Fileu pasăre	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Orez	20	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 de floarea soarelui	10	-	8,02	-	74,74
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	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	45	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Suc de lămîie	4	0,04	-	0,2	2,08
Total prînz			24,00	15,6	82,18	583,03
Gustarea						
1	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
	- Ulei de floarea soarelui	0,05	-	0,05	-	0,45
	- Sare	0,5	-	-	-	-

2	Tartină cu cașcaval	25/15				
	- 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total gustare			9,23	6,49	41,12	236,38
Total prima zi			43,32	26,46	179,92	1122,66

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de mei pe lapte	150				
	- Crupe mei	20	2,2	0,24	13,7	65,8
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
2	Tartină cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	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	4	-	-	3,99	15,96
Total dejun			8,31	9,47	43,71	290,52
Prînz						
1	Salată de varză și morcov	50				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Morcov	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 lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
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
	- Smîntînă 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,01	-	37,37
	- Suc de lămîie	1	0,03	-	0,15	1,56
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe de hrișcă cu unt	100				
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîrjoală din carne de porc în sos de legume	90				
	- 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
	- Pesmeți	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- 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 c/s	2	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,01	-	37,37
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot din fructe de sezon	150				
	- Fructe de sezon	45	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			23,27	22,11	62,04	575,27
Gustarea						
1	Cartofi piureu cu unt	100				
	- Cartofi	100	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Ulei	0,1	-	3,74	-	34,88
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Ou fiert	50	13,12	11,98	1,8	163,9
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total gustare			15,86	18,73	25,91	333,57
Total a doua zi			47,44	50,31	131,66	1199,36

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe lapte și unt	150				
	- Crupe de grâu	20	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
2	Tartină cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	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	4	-	-	3,99	15,96
Total dejun			9,63	9,45	45,41	298,53
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prînz						
1	Salată	50				
	- Sfeclă roșie	48	0,72	0,048	4,22	19,2
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	- Sare	0,3	-	-	-	-
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
	- Sare	0,5	-	-	-	-
3	Paste fierte cu unt	100				
	- Paste făinoase	40	4,48	0,64	27,36	133,20
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Gulaș de 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 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu c/s	3	0,30	0,03	2,11	10,02
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smîntînă	5	0,054	0,2	0,078	2,38
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	Pesmeți din pîine de secară	20	1,45	0,23	8,7	42,74
6	Suc de mere	150				
	- Suc de mere	150	0,75	0,15	15,0	64,35
Total prînz			26,73	17,72	87,46	626,02
Gustarea						
1	Plăcintă cu brînză	1/120				
	- 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	4	-	-	3,99	15,96
Total gustare			3,42	14,57	48,81	343,14
Total a treia zi			40,83	42,09	196,38	1334,89

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de griș cu lapte și unt	150				
	-Crupe de griș	20	2,26	0,22	15,53	73,26
	-Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	-Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
2	Biscuiți	35	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total dejun			8,47	5,89	47,26	306,7
Prînz						
1	Salată	50				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Mazăre conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeată	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei de floarea soarelui	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Borș cu sfeclă roșie	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, leuștean	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Terci din crupe de orez	100				
	- Crupe de orez	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Pîrjoală de pasăre în sos de tomate	90				
	- Carne de pasăre	55	12,75	0,66	-	61,05
	- 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 grîu c/s	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Sare	0,6	-	-	-	-

5	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot din fructe de sezon	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			22,72	17,36	65,95	523,03
Gustarea						
1	Supă de lapte cu hrișcă și unt	150				
	- Crupe de hrișcă	15	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,0	5,76	64,8
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Pesmeți dulci cu stafide	25	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total gustare			7,34	7,8	46,09	314,65
Total a patra zi			38,53	31,05	159,3	1144,38

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă , g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică. kcal
Dejun						
1	Terci din crupe porumb pe lapte și unt	150				
	- Crupe de porumb	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
2	Tartină cu unt	25/8				
	- Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	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	4	-	-	3,99	15,96
Total dejun			9,63	9,45	45,41	298,53
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prînz						
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 lămîie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	40	0,7	0,14	5,70	26,95
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Brocoli	8	0,22	0,03	0,54	2,72
	- Varză	8	0,27	0,015	0,71	4,2
	- Spanac	5	0,14	0,015	0,1	1,15
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Unt 72,5%	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- 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	13,86	0,72	-	66,6
	- Cartofi	100	2,0	3,38	16,3	104,0
	- 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	-	37,37
	- Sare	0,8	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	Pesmeți din pâine de sură	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	Compot de fructe	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			24,04	20,26	65,38	527,33
Gustarea						
1	Melc cu brînză de vaci	1/100				
	- Făină de grîu c/s	50	5,15	0,55	35,3	167,0
	- Ou	9	1,14	1,035	0,063	14,13
	- Brînză de vaci	15	2,58	0,75	0,27	18,15
	- Lapte 2,5%	1,5	0,04	0,03	0,072	0,81
	- Zahăr	13	-	-	12,97	51,87
	- Ulei de floarea soarelui	2,5	-	2,49	-	22,48
	- Drojdie	3	-	-	-	-
	- Sare	0,8	-	-	-	-
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total gustare			8,91	4,85	52,66	290,40
Total a cîncea zi			43,63	34,91	178,15	1183,46

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, 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	22	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
2	Chiflă	50	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total dejun			8,83	4,37	56,75	302,70
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Salata	50				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Mazăre conservată	8	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 lămîie	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 grîu c/s	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	Gulaș pui	80				
	- Carne de pui	55	12,70	0,66	-	61,05
	- 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 grîu	3	0,30	0,033	2,11	10,02
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smîntînă	5	0,054	0,2	0,078	2,38
4	Paste fierte cu unt	100				
	- Paste făinoase	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt 72,5 %	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei de floarea soarelui	0,05	-	0,05	-	0,45
5	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7

6	Pesmeți din pâine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
	Compot din fructe	150				
	- Fructe de sezon	45	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			24,86	14,84	72,52	530,93
Gustarea						
1	Cartofi copti	100				
	- 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	-	-	-	-
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 de floarea soarelui	2	-	2,814	-	26,16
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total gustare			15,19	20,82	26,77	354,55
Total a șasea zi			49,16	40,31	162,9	1221,08

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz pe lapte	150				
	- Crupe de orz	22	1,54	0,22	16,28	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
2	Tartină cu unt	25/8				
	- Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	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	4	-	-	3,99	15,96
Total dejun			7,65	9,45	46,29	297,98
Prînz						
1	Salata	50				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Morcov	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 lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Rasolnic	180				
	- 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	-	-	-	-
3	Terci din crupe de hrișcă cu unt	100				
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîrjoală de păsăre în sos de legume	90				
	- Carne de pasăre	55	12,70	0,66	-	61,05
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti măcinați	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	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	4	-	-	3,99	15,96
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			23,57	16,47	67,38	523,60
Gustarea						
1	Brînzoaice cu gem	1/100/15				
	- 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	8	-	-	7,98	31,92
	- 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	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total gustare			15,67	7,35	41,79	291,16
Total a șaptea zi			46,89	33,27	155,46	1112,74

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa netă, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte	150				
	- Crupe de orez	22	1,54	0,22	16,28	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
2	Biscuiți	35	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total dejun			7,75	5,89	48,01	306,70
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
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 lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Semințe de susan	5	0,89	2,49	1,18	28,65
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	40	0,7	0,14	5,70	26,95
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Brocoli	8	0,22	0,03	0,54	2,72
	- Varză	8	0,27	0,015	0,71	4,2
	- Spanac	5	0,14	0,015	0,1	1,15
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Unt 72,5%	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Verdeata	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 fortificată cu Fe și acid folic	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 de sezon					
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96

	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			25,33	16,88	73,38	568,43
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	4	-	-	3,99	15,96
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Covrigei	25	2,6	3,48	15,05	103,25
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total gustare			8,10	9,32	40,18	279,20
Total a opta zi			41,46	32,37	168,43	1187,23

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs pe lapte	150				
	- Fulgi de ovăs	20	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
2	Tartină cu cașcaval	25/15				
	- Pîine din făină de grîu 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total dejun			13,05	8,08	45,32	300,25
Prînz						
1	Salată	50				
	- Sfeclă roșie	48	0,94	0,05	5,09	24,96
	- Ulei de floarea soarelui	2	-	1,88	-	17,44
	- Sare	0,5	-	-	-	-
	- Suc de lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
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	Pîrjoală din pește în sos de tomate	90				
	- Fileu pește hec	50	9,07	0,99	-	45,1
	- 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	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Ulei de floarea soarelui	4	-	3,74	-	34,88
	- Pulpă de roșii	10	0,6	0,2	4,2	19,9
	- Făină de grîu c/s	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Sare alimentară	0,6	-	-	-	-
4	Terci din crupe de porumb	100				
	- Crupe de porumb	20	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83

	- Ulei de floarea soarelui	0,05	-	0,05	-	0,45
5	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	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	4	-	-	3,99	15,96
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			20,63	15,77	83,88	571,72
Gustarea						
1	Chiflă	1/100				
	- Făină de grîu	50	5,15	0,55	35,3	167,0
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Drojdie de panificație	1,5	-	-	-	-
	- Lapte 2,5%	2	0,058	0,05	0,096	1,08
	- Ulei de floarea soarelui	10	-	4,49	-	44,95
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Iaurt natur	1/125				
	- Iaurt	1/125	5,5	4,38	6,65	91,25
Total gustare			11,59	10,28	49,73	346,47
Total a noua zi			45,27	34,13	178,93	1218,44

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe 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	70,02
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
2	Tartină cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	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	4	-	-	3,99	15,96
Total dejun			9,63	9,45	45,41	298,53
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
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
	- Sare	1	-	-	-	-
2	Supă cremă de legume	180				
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Cartof	50	1,0	0,2	8,15	38,5
	- Ceapă	5	0,06	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 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu c/s	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Ardei	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Cartofi înăbușiți cu carne	180				
	- Fileu pasăre	60	13,86	0,72	-	66,6
	- 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

5	fortificată cu Fe și acid folic					
	Pesmeți din pâine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
	Compot	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			25,74	20,75	72,62	605,77
Gustarea						
1	Paste cu cașcaval	150				
	- Paste	50	5,6	0,8	34,2	166,5
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei	0,5	-	2,814	-	26,16
	- Cașcaval	10	3,48	4,42	-	54,6
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total gustare			9,10	10,21	38,23	283,05
Total a zecea zi			44,75	40,69	163,12	1220,25