

Aprobat:
Primar municipiului Orhei
_____ Tatiana COCIU
_____ 2025

Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei
_____ Ion Bolboceanu
_____ 2025

**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 vară-tomnă 2025**

Elaborat de 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	20	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă cu magiun	50	4,5	2,6	32,95	173,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			11,79	6,07	69,87	379,73
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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	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	8	-			
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Sare	1,6	-	-	-	-
5	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
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			24,29	7,54	88,52	539,05
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
2	Omletă(scrob)	70				

	- Ou	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			16,24	16,25	32,25	318,15
Total prima zi			52,6	30,14	197,5	1269,83

A doua 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 mei	20	2,2	0,24	13,7	65,8
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pîine cu unt	25/8				
	- Pîine 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	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,31	9,47	51,01	321,1
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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	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 orz cu unt	100				
	- Crupe de orz	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				
	- 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
	- 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

5	Pâine 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	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			29,66	19,82	66,73	598,9
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 doua zi			41,39	43,86	170,2	1278,38

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	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	8	-	-	7,64	31,20
2	Pîine cu unt	25/8				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	- 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	327,44
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Cartofi înăbușiți și carne de pui	180				
	- Carne de pui	60	13,86	0,72	-	66,6
	- 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	Pîine 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
5	Compot din fructe proaspete	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			23,08	14,48	69,83	530,3
Gustarea						
1	Supă de lapte cu orez și unt	150				
	- Crupe de orez	15	1,005	0,105	11,835	51,6
	- 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			7,1	8,76	7,96	301,88
Total a treia zi			40,86	33,04	145,2	1226,82

A patra zi

[illegible]

1	Brînzoaice cu gem	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	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	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			15,67	7,35	47,44	314,38
Total a patra zi			49,84	26,34	190,59	1208,75

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, 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	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	30/8				
	- Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	- 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			9,48	,6	50,94	327,81
Dejunul 2						
1	Frunte de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prînz						
1	Tocăniță de legume	50				
	- Varză	20	0,36	0,02	0,94	5,6
	- Dovlecel	15	0,15	0,015	0,66	3,3
	- Ceapă	8	0,126	0,018	0,738	3,69
	- Morcov	10	1,3	0,1	6,9	32,0
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
	- Sare	0,5	-	-	-	-
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 grîu	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 orez cu unt	100				
	- Crupe de orez	20	1,34	0,14	15,78	68,8
	- Unt 72,5 %	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	- Sare	0,2	-	-	-	-
4	Pîrjoală din carne de pasăre în sos de tomate	90				
	- Carne de pasăre	60	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	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 grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	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	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	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			25,99	21,06	81,70	627,95
Gustarea						
1	Piureu de cartof cu unt	100				
	- Cartofi	90	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Tartină cu cașcaval	25/15				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	1,78	0,28	11,6	57,25
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			8,26	7,86	39,8	266,08
Total a cîncea zi			44,78	29,87	187,14	1289,04

A șasea 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	22	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă	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	333,18
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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
	- Rădăcină de țelină	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	1,6	-	-	-	-
	- Smîntînă 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
4	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	1,0	-	-	-	-
5	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
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 lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			25,34	12,40	75,13	521,13

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	3	-	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	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,14	10,21	42,03	299,94
Total a șasea zi			43,59	27,26	188,07	1187,15

A șaptea 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	1,54	0,22	16,28	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pîine cu unt	25/8				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	1,78	0,28	11,6	57,25
	- 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			7,15	9,55	49,50	315,81
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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
	- Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare					
3	Piureu de cartof cu unt	100				
	- Cartofi	90	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	Pîrjoală de pasăre în sos de tomate	90				
	- Carne de pasăre	60	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	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 grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60

5	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			28,81	12,5	83,06	568,42
Gustarea						
1	Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte	100				
	- Făină de grîu	15	1,5	0,15	10,36	50,10
	- Ouă	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Lapte 2,5%	30	0,87	0,75	1,44	16,2
	- Zahăr	5	-	-	4,78	19,50
	- Ulei	1	-	1,407	-	13,08
	- Brînză de vaci	35	6,02	1,75	0,63	42,35
	- Zahăr	5	-	-	4,78	19,50
	- Ouă	3	0,25	0,23	0,03	3,12
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Făină de grîu	1	0,1	0,01	0,69	3,34
	- Zahăr	3	-	-	2,88	11,7
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			10,01	6,82	34,40	243,61
Total a şaptea zi			45,97	28,87	166,96	1127,84

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de arnăuțcă	150				
	- Crupe de grâu - arnăuțcă	20	2,2	0,24	13,7	65,8
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pîine cu unt	25/8				
	- Pîine 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	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,31	9,47	51,01	321,00
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de broccoli și spanac	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
	- Sare	1,6	-	-	-	-
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	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
6	Peltea	150				
	- 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			26,48	14,93	80,18	565,29
Gustarea						
1	Chiflă cu stafide	100				
	- Făină de grâu	55	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
	- Stafide	8	0,18	0,04	5,29	22,48
	- Drojdie de panificație	0,6	-	-	-	-
2	Lapte cu cacao	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Cacao	2	0,243	0,15	0,102	2,89
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			11,38	6,44	69,02	383,06
Total a opta zi			46,45	31,12	207,07	1302,25

A noua 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	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Biscuiți	40	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,73	5,89	54,43	337,73
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș roșu cu smîntînă	180				
	- Sfeclă	18	0,45	0,025	2,45	12,0
	- 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
	- Smîntînă 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Sare	2	-	-	-	-
	- 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 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	0,13	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	100				
	- Paste fainoase	40	4,48	0,64	27,36	133,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,5	-	-	-	-
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	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			25,26	17,73	95,04	653,24

Gustarea						
1	Cartofi copti cu unt	100				
	- Cartofi	110	2,2	0,44	17,93	84,70
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei de floarea soarelui	1,5	-	1,41	-	13,08
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	Tartină cu cașcaval	25/15				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	1,78	0,28	11,6	57,25
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			7,48	8,74	37,22	260,66
Total a noua zi			42,47	32,36	186,69	1251,63

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	8	-	-	7,64	31,20
2	Pâine 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	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
Prânz						
1	Icră de dovlecel	50				
	- Dovlecel	30	0,18	0,09	1,38	7,2
	- Ceapă	8	0,126	0,018	0,738	3,69
	- Morcov	10	0,169	0,013	0,897	4,16
	- Roșii	10	0,06	0,02	0,42	2,0
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
	- Sare	1	-	-	-	-
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	1,6	-	-	-	-
3	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
4	Pîrjoală de pasăre în crustă de pesmeți	70				
	- Carne de pasăre	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
	- Pesmeți panare	10	0,9	1,43	6,5	42,6
5	Pîine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	fortificată cu Fe și acid folic					
	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 prînz			26,48	18,21	83,37	609,94
Gustarea						
1	Colțunași cu brînză	120/20				
	- Brînză de vaci 5%	40	6,02	1,75	0,63	42,35
	- Ou de găină	5	0,63	0,57	0,035	7,85
	- Sare	0,5	-	-	-	-
	Aluat	65				
	- Făină de grîu	30	3,09	0,33	21,18	100,2
	- Ou	5	0,63	0,57	0,035	7,85
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	Unt 72,5%	3	0,024	2,17	0,039	19,83
	Sos	20				
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt 72,5%	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Sare	0,5	-	-	-	-
	- Făină de grîu	1	0,20	0,022	1,41	6,68
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			11,19	7,36	31,95	239,98
Total a zecea zi			47,58	35,3	174,89	1211,83