



Coordonat:
Șef Direcția CSP Orhei
Ion Bolboceanu
30.10. 2019

**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-primăvară 2020**

Prima zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din fulgi de ovăs pe lapte și unt | 150 | | | | |
| | - Fulgi de ovăs | 20 | 3,32 | 1,65 | 16,06 | 92,34 |
| | - Lapte 2,5% | 120 | 3,48 | 3 | 5,76 | 64,8 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| 2 | Chiflă Hulubaș | 50 | | | | |
| | - Făină de grâu | 25 | 2,7 | 0,325 | 17,48 | 83,5 |
| | - Zahăr | 5 | - | - | 4,99 | 19,95 |
| | - Ouă | 7 | 0,89 | 0,81 | 0,05 | 10,99 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Seminte de sezam | 10 | | | | |
| | - Drojdie de panificație | 1 | - | - | - | - |
| 3 | Ceai cu zahăr și lămâie | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| | - Lămâie | 5 | 0,04 | - | 0,15 | 1,65 |
| Total dejun | | | 10,47 | 10,14 | 59,85 | 375,3 |
| Dejunul 2 | | | | | | |
| 1 | Fructe de sezon | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Salată din crudități | 50 | | | | |
| | - Varză albă | 30 | 0,54 | 0,03 | 1,41 | 8,4 |
| | - Morcovi | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,44 | 6,62 |
| | - Verdeță | 1 | 0,01 | - | 0,02 | 0,12 |
| | - Ulei | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| | - Suc de lămâie | 1 | 0,01 | - | 0,04 | 0,33 |
| 2 | Supă cremă de legume | 180 | | | | |
| | - Cartof | 35 | 0,7 | 0,14 | 5,70 | 26,95 |
| | - Morcov | 5 | 0,05 | - | 0,29 | 1,32 |
| | - Ceapa | 3 | 0,04 | 0,01 | 0,25 | 1,23 |
| | - Varză | 15 | 0,27 | 0,015 | 0,71 | 4,2 |
| | - Porumb dulce | 5 | 0,013 | 0,1 | 0,075 | 4,6 |
| | - Rădăcină de țelina | 1 | 0,026 | 0,006 | 0,13 | 0,68 |
| | - Smântână 10% | 5 | 0,135 | 0,5 | 0,195 | 5,95 |
| | - Ouă | 5 | 0,63 | 0,58 | 0,035 | 7,85 |
| | - Făină de grâu | 1,5 | 0,162 | 0,0195 | 1,048 | 5,01 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| 3 | Sarmale leneșe cu carne de pui | 150 | | | | |
| | - Orez | 20 | 1,5 | 0,52 | 12,46 | 60,6 |
| | - Morcov | 7 | 0,091 | 0,007 | 0,48 | 2,45 |
| | - Ceapă | 7 | 0,098 | 0,014 | 0,57 | 2,87 |
| | - Varză | 60 | 1,08 | 0,06 | 2,82 | 16,8 |
| | - Ulei | 8 | - | 6,42 | - | 59,79 |

| | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | - Tomate | 3 | 0,15 | - | 0,57 | 3,06 |
| | - Carne de pui | 60 | 14,16 | 1,14 | 0,24 | 67,8 |
| 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 secară | 20 | 3,2 | 0,2 | 14,0 | 67,1 |
| 5 | Suc de fructe | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,00 |
| Total prînz | | | 26,02 | 12,03 | 71,59 | 506,82 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Supă de lapte cu tăieței | 150 | | | | |
| | - Tăieței cu ou | 20 | 2,08 | 0,22 | 0,4 | 67,4 |
| | - Lapte 2,5% | 120 | 3,48 | 3 | 5,76 | 64,8 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| 2 | Covrigei | 25 | 2,6 | 3,48 | 15,05 | 103,25 |
| 3 | Ceai cu zahăr | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | - | - | - | - |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,984 | 30,32 |
| Total gustare | | | 8,18 | 8,88 | 36,87 | 316,18 |
| Total prima zi | | | 44,95 | 31,33 | 175,17 | 1231,20 |

A doua 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% | 120 | 3,48 | 3 | 5,76 | 64,8 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - 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 și lămâie | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| | - Lămâie | 5 | 0,04 | - | 0,15 | 1,65 |
| Total dejun | | | 9,4 | 11,38 | 52,42 | 345,3 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Salată din sfeclă roșie | 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 |
| 2 | Zeamă moldovenească | 180 | | | | |
| | - Cartofi | 35 | 0,7 | 0,14 | 5,70 | 26,95 |
| | - 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 |
| | - Taiței de casă | 9 | 0,94 | 0,099 | 0,18 | 30,33 |
| | - Smântână 10% | 5 | 0,135 | 0,5 | 0,195 | 5,95 |
| | - Ulei | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| | - Verdeata | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 |
| 3 | Cartofi înăbușiți cu carne de pui | 150 | | | | |
| | - Carne de pui | 60 | 15,34 | 1,24 | 0,26 | 73,45 |
| | - Cartofi | 80 | 1,6 | 0,32 | 13,04 | 61,6 |
| | - 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 | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| 5 | Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | Pâine de seară | 20 | 3,2 | 0,2 | 14,0 | 67,1 |
| 6 | Compot | 150 | | | | |
| | - Fructe de sezon proaspete | 40 | 0,16 | 0,01 | 3,9 | 15,84 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total prânz | | | 25,77 | 12,56 | 66,98 | 524,38 |
| Gustarea | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 | Plăcintă cu brânză | 100 | | | | |
| | - Făină de grâu | 30 | 3,24 | 0,39 | 20,97 | 100,2 |
| | - Zahăr | 2 | - | - | 1,91 | 7,64 |
| | - Drojdie de panificație | 0,5 | - | - | - | - |
| | - Ulei | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| | - Brânză de vaci 5% | 40 | 7,28 | 2,15 | 0,77 | 51,5 |
| | - Ou | 5 | 0,63 | 0,58 | 0,035 | 7,85 |
| | - Ulei | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| 2 | Lapte cu cacao | | | | | |
| | - 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 | | | 15,74 | 12,08 | 38,47 | 366,02 |
| Total a doua zi | | | 50,91 | 40,03 | 157,87 | 1235,70 |

A treia zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Pilaf dulce pe lapte și unt | 150 | | | | |
| | - Crupe de orez | 22 | 1,54 | 0,22 | 16,28 | 73,26 |
| | - Lapte 2,5% | 120 | 3,48 | 3 | 5,76 | 64,8 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| 2 | Pesmeți dulci cu stafide | 25 | 2,44 | 2,42 | 17,51 | 131,50 |
| 3 | Ceai cu zahăr și lămâie | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| | - Lămâie | 5 | 0,04 | - | 0,15 | 1,65 |
| Total dejun | | | 7,52 | 7,82 | 55,02 | 353,44 |
| Dejun 2 | | | | | | |
| 1 | Fructe de sezon | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31,50 |
| 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 |
| | - 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 | Supa cremă de legume | 180 | | | | |
| | - Cartofi | 30 | 0,6 | 0,12 | 4,89 | 23,1 |
| | - Rădăcină de țelină | 2 | 0,04 | 0,01 | 0,2 | 1,02 |
| | - Brocoli | 8 | 0,22 | 0,03 | 0,54 | 2,72 |
| | - Varză | 15 | 0,27 | 0,015 | 0,7 | 4,2 |
| | - Spanac | 5 | 0,14 | 0,015 | 0,1 | 1,15 |
| | - Ceapă | 3 | 0,04 | 0,01 | 0,25 | 1,23 |
| | - Unt | 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 | Fileu pește în sos de legume | 90 | | | | |
| | - Fileu pește | 50 | 6,7 | 4,6 | 8,4 | 102,0 |
| | - Pesmeți | 5 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,1 |
| | - Ouă | 8 | 1,27 | 1,15 | 0,07 | 15,7 |
| | - Morcov | 10 | 0,14 | 0,01 | 0,76 | 3,85 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Pulpă de roșii | 10 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 19,9 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,22 | 0,03 | 1,40 | 6,70 |
| 4 | Terci din crupe de porumb | 100 | | | | |
| | - Crupe de porumb | 20 | 1,66 | 0,24 | 14,2 | 65,6 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| 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 secară | 20 | 3,2 | 0,2 | 14,0 | 67,1 |
| 6 | Compot din fructe de sezon | 150 | | | | |
| | - Fructe de sezon | 35 | 0,09 | - | 4,35 | 16,68 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total prînz | | | 19,4 | 16,23 | 84,83 | 557,97 |
| Cina | | | | | | |
| 1 | Paste 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 |
| 2 | 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 gustare | | | 13,45 | 12,2 | 48,93 | 362,13 |
| Total a treia zi | | | 40,65 | 36,53 | 195,64 | 1305,04 |

A patra zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, 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 | 22 | 2,26 | 0,22 | 15,53 | 73,26 |
| | - Lapte 2,5% | 120 | 3,48 | 3,84 | 5,64 | 72,00 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| 2 | Tartină cu unt și cașcaval | 25/8/15 | | | | |
| | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 25 | 2,28 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| | - Unt | 8 | 0,064 | 5,8 | 0,104 | 52,88 |
| | - Cașcaval | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,01 | 54,6 |
| 3 | Ceai cu zahăr și lămâie | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| | - Lămâie | 5 | 0,04 | - | 0,15 | 1,65 |
| Total dejun | | | 11,62 | 23,72 | 36,88 | 402,72 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Salată | 50 | | | | |
| | - 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 |
| 2 | Borș cu sfeclă roșie | 180 | | | | |
| | - Sfeclă | 25 | 0,45 | 0,025 | 2,45 | 12,0 |
| | - Cartofi | 18 | 0,36 | 0,072 | 2,93 | 13,86 |
| | - 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 | 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 |
| 4 | Pîrjoală din carne de bovină în sos de legume | 90 | | | | |
| | - Carne vita | 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 | 0,2 | 0,08 | 0,66 | 4,5 | |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | - 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 |
| 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 seară | 20 | 1,45 | 0,23 | 8,7 | 42,74 |
| 6 | Compot din fructe de sezon | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,0 |
| Total prînz | | | 23,07 | 21,49 | 70,19 | 578,27 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Colțunași lenoși în sos de lapte | 100 | | | | |
| | - Făină de grâu | 15 | 1,59 | 0,15 | 10,65 | 51,46 |
| | - Brînză de vaci 5% | 30 | 6,5 | 1,25 | 0,92 | 41,92 |
| | - Zahăr | 2,5 | - | - | 2,67 | 10,69 |
| | - Oua | 11 | 1,36 | 1,23 | 0,07 | 16,83 |
| | - Unt | 3 | 0,04 | 2,43 | 0,05 | 22,14 |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,2 | 0,02 | 1,38 | 6,71 |
| | - Lapte 2,5% | 25 | 0,77 | 0,67 | 1,28 | 14,47 |
| | - Zahăr | 3,5 | - | - | 3,34 | 13,36 |
| 2 | Biscuiți cu magiun | 30 | 1,37 | 3,61 | 18,91 | 131,77 |
| 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 gustare | | | 11,87 | 9,36 | 47,06 | 342,21 |
| Total a patra zi | | | 46,56 | 54,57 | 154,13 | 1323,20 |

A cincea zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de orz | 150 | | | | |
| | - Crupe de orz | 22 | 2,2 | 0,28 | 14,38 | 68,86 |
| | - Lapte 2,5% | 120 | 3,48 | 3 | 5,76 | 64,8 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| 2 | Tartina cu unt | 25/8 | | | | |
| | - Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | 25 | 2,28 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |
| | - Unt | 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 | | | 8,08 | 18,51 | 35,84 | 336,53 |
| Dejunul 2 | | | | | | |
| 1 | Fructe de sezon | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 |
| Prînz | | | | | | |
| 1 | Salată din morcovi și semințe | 50 | | | | |
| | - Morcov | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,45 | 17,5 |
| | - Semințe de susan | 2 | 0,38 | 0,97 | 0,25 | 11,3 |
| | - Zahăr | 2 | - | - | 3,82 | 15,6 |
| | - Ulei | 2 | - | 1,88 | - | 17,44 |
| | - Suc de lămîie | 1 | 0,01 | - | 0,05 | 0,52 |
| 2 | Supă cremă de legume | 180 | | | | |
| | - Cartofi | 40 | 0,8 | 0,16 | 6,52 | 30,8 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Morcov | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,38 | 1,8 |
| | - Ardei gras | 5 | 0,05 | - | 0,25 | 1,32 |
| | - Rădăcină de țelină | 3 | 0,03 | 0,02 | 0,15 | 1,02 |
| | - Dovlecel | 15 | 0,12 | 0,06 | 0,92 | 4,8 |
| | - Unt | 2 | 0,02 | 1,45 | 0,03 | 13,22 |
| | - Făină de grîu | 2 | 0,2 | 0,02 | 1,38 | 6,68 |
| 3 | Tiftele din carne de pui | 90 | | | | |
| | - Carne de pui | 60 | 10,23 | 8,8 | - | 119,9 |
| | - 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 | 12 | 0,14 | 0,01 | 0,76 | 3,85 |
| | - Ulei | 2 | - | 1,88 | - | 17,44 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Unt | 2 | 0,016 | 1,45 | 0,026 | 13,22 |
| | - Făină de grîu | 2 | 0,162 | 0,0195 | 1,0485 | 5,01 |
| | - Lapte 2,5% | 8 | 0,16 | 0,18 | 0,27 | 3,3 |
| | - Smîntîină | 3 | 0,081 | 0,3 | 0,117 | 3,57 |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 4 | Terci din crupe de grâu | 100 | | | | |
| | - Crupe de grâu | 20 | 3,2 | 0,2 | 14,0 | 67,1 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| 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 seară | 20 | 3,2 | 0,2 | 14,0 | 67,1 |
| 6 | Compot de fructe | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,00 |
| Total prînz | | | 23,72 | 21,29 | 79,13 | 604,72 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Piureu de cartofi | 100 | | | | |
| | - Cartofi | 100 | 2,2 | 0,44 | 17,93 | 84,7 |
| | - Ulei | 2 | - | 1,88 | - | 17,44 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Lapte 2,5% | 15 | 0,58 | 0,5 | 0,96 | 10,8 |
| 2 | Ou fiert | 50 | | | | |
| | - Ou | 50 | 8,89 | 8,05 | 0,49 | 109,9 |
| 3 | Lapte fiert | 150 | | | | |
| | - Lapte 2,5% | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90,00 |
| | - Zahăr | 4 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 16,04 | 17,85 | 34,11 | 363,87 |
| Total a cincea zi | | | 48,12 | 57,93 | 155,94 | 1338,02 |

A șasea zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de hrișcă pe lapte și unt | 150 | | | | |
| | - Crupe de hrișcă | 22 | 2,33 | 0,66 | 12,12 | 66,22 |
| | - Lapte 2,5% | 120 | 3,48 | 3,0 | 5,76 | 64,8 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| 2 | Chiflă Iepuraș | 50 | | | | |
| | - Faina de griu | 25 | 2,57 | 0,27 | 17,22 | 83,50 |
| | - Zahar | 7 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| | - Oua | 7 | 0,89 | 0,81 | 0,05 | 10,99 |
| | - Unt | 3 | 0,024 | 2,17 | 0,039 | 19,83 |
| | - Drojdie de panificatie | 1 | - | - | - | - |
| | - Ulei | 1 | - | 0,94 | - | 8,72 |
| 3 | Ceai cu zahăr și lămâie | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| | - Lămâie | 5 | 0,04 | - | 0,15 | 1,65 |
| Total dejun | | | 9,35 | 10,03 | 58,29 | 360,15 |
| Dejunul 2 | | | | | | |
| 1 | Fructe de sezon | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Salată | 50 | | | | |
| | - Varză | 25 | 0,36 | 0,02 | 0,92 | 5,40 |
| | - Ardei gras | 5 | 0,05 | - | 0,25 | 1,32 |
| | - Porumb conservat | 6 | 0,08 | - | 0,32 | 1,62 |
| | - Morcov | 10 | 0,11 | 0,02 | 0,56 | 2,90 |
| | - Mărar proaspăt | 1 | 0,03 | - | 0,07 | 0,38 |
| | - Ulei | 2 | - | 2,814 | - | 26,16 |
| | - Suc de lămâie | 1 | 0,01 | - | 0,05 | 0,52 |
| 2 | Supă cremă de legume | 180 | | | | |
| | - Cartofi | 45 | 1,1 | 0,22 | 8,97 | 42,35 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Morcov | 6 | 0,06 | 0,01 | 0,35 | 1,75 |
| | - Ardei gras | 5 | 0,05 | - | 0,25 | 1,32 |
| | - Rădăcină de țelină | 1 | 0,01 | 0,005 | 0,05 | 0,34 |
| | - Pulpă de roșii | 7 | 0,09 | 0,04 | 0,31 | 2,1 |
| | - Ulei | 3 | - | 3,74 | - | 34,88 |
| | - Verdeata | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 |
| 3 | Gulaș pui | 90 | | | | |
| | - Carne de pui | 60 | 10,23 | 8,8 | - | 119,9 |
| | - Morcov | 15 | 0,143 | 0,011 | 0,792 | 3,641 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Unt | 2 | 0,016 | 1,45 | 0,026 | 13,22 |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,162 | 0,0195 | 1,0485 | 5,01 |
| | - Lapte 2,5% | 10 | 0,319 | 0,275 | 0,528 | 5,94 |
| | - Smântână | 5 | 0,054 | 0,2 | 0,078 | 2,38 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 4 | Paste fierte cu unt | 100 | | | | |
| | - Paste | 40 | 4,4 | 0,48 | 29,16 | 140,4 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| 5 | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | Pîine de seară | 20 | 3,2 | 0,2 | 14,0 | 67,1 |
| 6 | Suc | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,00 |
| Total prînz | | | 23,58 | 20,99 | 87,81 | 641,24 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Supă de lapte cu orez și unt | 150 | | | | |
| | - Crupe de orez | 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 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 gustare | | | 7,54 | 8,86 | 51,08 | 318,53 |
| Total a șasea zi | | | 40,16 | 40,07 | 200,53 | 1352,82 |

A șaptea zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de porumb pe lapte și unt | 150 | | | | |
| | - Crupe de porumb | 20 | 1,66 | 0,24 | 14,2 | 65,6 |
| | - 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 | 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 și lămâie | | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Lămâie | 5 | 0,04 | - | 0,15 | 1,65 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,984 | 30,32 |
| Total dejun | | | 7,54 | 11,4 | 51,56 | 336,18 |
| Prînz | | | | | | |
| | Salată | 50 | | | | |
| | - Morcov | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,45 | 17,5 |
| | - Semințe de susan | 2 | 0,38 | 0,97 | 0,25 | 11,3 |
| | - Zahăr | 2 | - | - | 3,82 | 15,6 |
| | - Ulei | 2 | - | 1,88 | - | 17,44 |
| | - Suc de lămâie | 1 | 0,01 | - | 0,05 | 0,52 |
| 2 | Borș cu varză | 180 | | | | |
| | - Varză | 20 | 0,45 | 0,025 | 1,18 | 7,00 |
| | - 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 | 30 | 0,54 | 0,11 | 4,40 | 23,1 |
| | - Pulpa de rosii | 5 | 0,04 | - | 0,12 | 0,65 |
| | - Pasta de tomat | 1 | 0,02 | - | 0,07 | 0,33 |
| | - Verdeță | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 |
| 3 | Pîrjoală din pui în sos de legume și smîntînă | 90 | | | | |
| | - Carne pui | 55 | 15,34 | 1,24 | 0,26 | 73,45 |
| | - 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 |
| | - Ceapa | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Morcov | 10 | 0,14 | 0,01 | 0,76 | 3,85 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,22 | 0,03 | 1,40 | 6,70 |
| | - Smîntînă 10% | 5 | 0,14 | 0,5 | 0,2 | 5,95 |
| 4 | Piureu de mazăre | 100 | | | | |
| | - Crupe de mazăre | 50 | 11,5 | 0,8 | 24,04 | 149,5 |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| 5 | Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | Pâine de secară | 20 | 3,2 | 0,2 | 14,0 | 67,1 |
| 6 | Compot din fructe | 150 | | | | |
| | - Fructe proaspete | 40 | 0,16 | 0,12 | 4,12 | 18,88 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total prânz | | | 36,5 | 13,5 | 83,36 | 605,76 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Brânzoaice cu gem(sau sos) | 80/15 | | | | |
| | - Brânză de vaci 5% | 50 | 8,03 | 2,92 | 0,59 | 66,0 |
| | - Ou | 15 | 3,75 | 3,42 | 0,51 | 46,82 |
| | - Crupe de griș | 15 | 2,55 | 0,25 | 17,54 | 82,72 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| | - Lapte 2,5% | 7 | 0,16 | 0,18 | 0,27 | 3,3 |
| | - Gem de fructe | 15 | 0,075 | - | 8,55 | 33,0 |
| | - Ulei | 1 | - | 0,94 | - | 8,72 |
| 2 | Lapte cu cacao | 150 | | | | |
| | - Lapte 2,5% | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90,00 |
| | - Cacao | 1 | 0,24 | 0,14 | 0,29 | 3,38 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 19,15 | 12,65 | 50,08 | 396,34 |
| Total a șaptea zi | | | 63,19 | 37,55 | 185,00 | 1338,28 |

A opta 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 | 20 | 3,52 | 0,22 | 15,4 | 73,81 |
| | - Lapte 2,5% | 120 | 3,48 | 3 | 5,76 | 64,8 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| 2 | Pesmeți dulci cu stafide | 25 | 2,44 | 2,42 | 17,51 | 131,50 |
| 3 | Ceai cu zahăr și lămâie | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| | - Lămâie | 5 | 0,04 | - | 0,15 | 1,65 |
| Total dejun | | | 9,5 | 7,82 | 54,14 | 353,99 |
| Dejunul 2 | | | | | | |
| 1 | Fructe de sezon | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 67,2 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Vinegret din legume fierte | 50 | | | | |
| | - Sfeclă roșie | 12 | 0,22 | 0,012 | 1,18 | 5,8 |
| | - Cartofi | 12 | 0,24 | 0,048 | 1,95 | 9,24 |
| | - Morcov | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,69 | 3,5 |
| | - Mazăre verde conservată | 10 | 0,31 | 0,02 | 0,65 | 4,0 |
| | - Castraveți murați | 3 | 0,084 | - | 0,039 | 0,48 |
| | - Ulei | 3 | - | 2,81 | - | 26,16 |
| 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 hrișcă | 100 | | | | |
| | - Crupe de hrișcă | 25 | 2,37 | 0,57 | 15,1 | 75,0 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| 4 | Carne pui în sos Bechamel | 90 | | | | |
| | - Carne pui | 65 | 15,34 | 1,24 | 0,26 | 73,45 |
| | - Ulei | 3 | - | 2,81 | - | 26,16 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,22 | 0,03 | 1,4 | 6,69 |
| | - Lapte 2,5 % | 15 | 0,32 | 0,35 | 0,52 | 6,6 |
| | - Smântână 10% | 10 | 0,27 | 1,0 | 0,39 | 11,9 |
| 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 seară | 20 | 1,45 | 0,23 | 8,7 | 42,74 |
| 6 | Compot de fructe | 150 | | | | |
| | - Fructe proaspete | 40 | 0,16 | 0,01 | 0,39 | 1,80 |

| | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total prînz | | | 25,56 | 17,53 | 66,65 | 531,24 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Plăcintă cu măr | 100 | | | | |
| | - Făină de grâu | 30 | 3,24 | 0,39 | 20,97 | 100,2 |
| | - Zahăr | 3 | - | - | 2,87 | 11,7 |
| | - Drojdie de panificație | 0,5 | - | - | - | - |
| | - Ulei | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| | - Măr | 40 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 18,8 |
| | - Zahăr | 3 | - | - | 2,87 | 11,7 |
| | - Zahăr pudră | 3 | - | - | 2,87 | 11,7 |
| 2 | Lapte fiert | | | | | |
| | - Lapte 2,5% | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90,00 |
| | - Zahăr | 4 | - | - | 3,82 | 15,6 |
| Total gustare | | | 7,75 | 9,36 | 44,37 | 297,07 |
| Total a opta zi | | | 43,09 | 35,06 | 179,86 | 1249,5 |

A noua 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% | 120 | 3,48 | 3 | 5,76 | 64,8 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| 2 | Pâine cu unt și cașcaval | 25/8/15 | | | | |
| | - 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 |
| | - Cașcaval | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,01 | 54,6 |
| 3 | Ceai cu zahăr și lămâie | | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,0012 | - | - | 0,008 |
| | - Lămâie | 5 | 0,04 | - | 0,15 | 1,65 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total dejun | | | 11,62 | 15,81 | 52,56 | 399,32 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Salată | 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 | Ciorbă de fasole | 180 | | | | |
| | - Fasole uscate | 20 | 4,2 | 0,4 | 9,4 | 59,6 |
| | - Rădăcină de țelină | 3 | 0,04 | 0,01 | 0,2 | 1,02 |
| | - Morcov | 7 | 0,09 | 0,01 | 0,50 | 2,45 |
| | - Ardei | 5 | 0,06 | - | 0,25 | 1,3 |
| | - Ceapă | 6 | 0,09 | 0,01 | 0,49 | 2,46 |
| | - Ulei | 2 | - | 1,88 | - | 17,44 |
| | - Cartofi | 30 | 0,54 | 0,11 | 4,40 | 23,1 |
| | - Pulpa de rosii | 5 | 0,04 | - | 0,12 | 0,65 |
| | - Verdeță | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 |
| 3 | Pîrjoală din carne de bovină în sos de legume | 90 | | | | |
| | - Carne vita | 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 | Terci din crupe de orez cu unt | 100 | | | | |
| | - Crupe de orez | 25 | 2,85 | 0,69 | 18,12 | 90,00 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| 5 | Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | Pîine de seară | 20 | 3,2 | 0,2 | 14 | 67,1 |
| 6 | Compot din fructe de sezon | 150 | | | | |
| | - Fructe de sezon | 35 | 0,09 | - | 4,35 | 16,68 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total prînz | | | 29,9 | 21,0 | 86,1 | 658,68 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Piure de cartofi | 100 | | | | |
| | - Cartofi | 90 | 2,2 | 0,44 | 17,93 | 84,7 |
| | - Ulei | 3 | - | 2,81 | - | 26,16 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Lapte 2,5% | 15 | 0,58 | 0,5 | 0,96 | 10,8 |
| 2 | Ou fiert | 50 | | | | |
| | - Ou | 50 | 8,89 | 8,05 | 0,49 | 109,9 |
| 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 gustare | | | 11,73 | 13,98 | 27,21 | 284,24 |
| Total a noua zi | | | 53,25 | 50,79 | 165,87 | 1342,24 |

A zecea zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|---|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe Arnăutcă pe lapte și unt | 150 | | | | |
| | - Crupe Arnăutcă | 20 | 2,2 | 0,24 | 13,7 | 65,8 |
| | - Lapte 2,5% | 120 | 3,48 | 3 | 5,76 | 64,8 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - 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 | Lapte fiert | 150 | | | | |
| | - Lapte 2,5% | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90,00 |
| | - Zahăr | 4 | - | - | 3,82 | 15,6 |
| Total dejun | | | 12,39 | 16,2 | 53,80 | 410,01 |
| Dejunul 2 | | | | | | |
| 1 | Fructe de sezon | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 67,2 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Salată din sfeclă roșie | 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 |
| 2 | Supă cremă de legume | 180 | | | | |
| | - Cartofi | 50 | 1,0 | 0,2 | 8,15 | 38,5 |
| | - Morcov | 5 | 0,05 | - | 0,29 | 1,32 |
| | - Ceapă | 5 | 0,06 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,22 | 0,03 | 1,4 | 6,69 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Rădăcină de țelină | 2 | 0,03 | 0,01 | 0,13 | 0,68 |
| | - Lapte 2,5% | 15 | 0,58 | 0,5 | 0,96 | 10,8 |
| | - Ou | 3 | 0,38 | 0,35 | 0,02 | 4,71 |
| - Verdeata | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 | |
| 3 | Terci din crupe de porumb cu unt | 100 | | | | |
| | - Crupe de porumb | 20 | 4,48 | 0,64 | 27,36 | 133,2 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume | 90 | | | | |
| | - Carne pasare | 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 |
| | - Pulpă de roșii | 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 | Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | Pesmeți din pâine de secară | 20 | 1,45 | 0,23 | 8,7 | 42,74 |
| 5 | Compot de fructe | 150 | | | | |
| | - Fructe proaspete | 40 | 0,16 | 0,01 | 0,39 | 1,80 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total prînz | | | 27,04 | 21,9 | 82,12 | 639,2 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte | | | | | |
| | - 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% | 20 | 0,58 | 0,5 | 0,96 | 10,8 |
| | - Zahăr | 1 | - | - | 0,96 | 3,90 |
| | - Ulei | 1 | - | 1,407 | - | 13,08 |
| | - Brînză de vaci 5% | 35 | 5,6 | 1,75 | 0,35 | 39,51 |
| | - Zahăr | 1,5 | - | - | 1,44 | 5,85 |
| | - Ouă | 2 | 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 grâu | 1 | 0,1 | 0,01 | 0,69 | 3,34 |
| | - Zahăr | 3 | - | - | 2,88 | 11,7 |
| 2 | 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 gustare | | | 9,05 | 6,34 | 26,47 | 202,98 |
| Total a zecea zi | | | 48,76 | 44,72 | 169,25 | 1283,69 |