

Aprobat:
Primăria mun. Orhei
Pavel Verejanu



Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei
Ion Bolboceanu



**Meniul 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- toamnă 2021**

Elaborat : L. Ungureanu

Orhei 2021

Prima 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	3,84	5,76	72,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
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	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,56	7,14	63,61	354,99
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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	Carne de pui în sos Bechamel	90				
	- Carne pui	60	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
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	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	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prânz			23,72	18,20	89,78	623,94
Gustarea						
1	Supă de lapte cu hrișcă și unt	150				

	- Crupe de hrișcă	15	1,71	0,41	10,87	54,00
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,20
	- 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			8,10	9,32	47,48	309,68
Total prima zi			40,66	34,94	207,73	1321,51

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	3,84	5,76	72,00
	- 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			13,71	17,02	55,50	425,22
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Rasolnic	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
	- Castraveți murați	5	0,05	0,005	0,13	0,78
	- Crupe de arpacaș	2	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
3	Terci din crupe de mei	100				
	- Crupe de mei	90	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume	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
- Pulpă de roșii	10	0,4	0	1,2	6,5	

	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- 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 prînz			27,45	14,78	79,09	561,29
Gustarea						
1	Plăcintă cu brînză	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
	- Brînză 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	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			11,15	11,14	31,32	273,14
Total a doua zi			52,31	42,94	165,91	1259,65

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu fructe uscate 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
	- Stafide	7	0,22	0,04	5,54	20,93
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pesmeți dulci	25	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			7,70	7,86	60,41	372,72
Dejun 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	31,50
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supa cremă de mazăre	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
	- Crupe de mazăre uscată	10	0,05	-	0,25	1,32
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,02	0,15	1,02
	- Pulpă de roșii	5	0,2	-	0,6	3,2
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Pește în sos de tomate	90				
	- 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 seară	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			18,33	15,43	82,85	542,78
Cina						
1	Piureu din cartof cu unt	100				
	- Cartofi	90	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Omletă	50				
	- Ou	40	7,11	6,44	0,39	87,92
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	20	1,42	0,22	9,28	45,8
4	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			16,18	14,97	45,10	383,24
Total a treia zi			42,49	38,54	195,22	1330,24

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovas pe lapte și unt	150				
	- Fulgi de ovas	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	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	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			12,84	15,81	52,28	398,22
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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
	- Tăiței 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	Terci din crupe de orez	100				
	- Crupe de orez	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Pîrjoală de pui în sos de legume	90				
	- Carne de pui	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- 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

	- 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
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	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			27,60	12,06	74,36	545,86
Gustarea						
1	Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte	100				
	- Făină de grâu	15	1,5	0,15	10,36	50,10
	- Ouă	3	0,38	0,35	0,02	4,71
	- Lapte 2,5%	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	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,01	6,34	26,32	201,33
Total a patra zi			49,45	34,21	152,96	1145,41

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe Arnăuțcă pe lapte și unt	150				
	- Crupe Arnăuțcă	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 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 dejun			12,63	16,34	57,91	428,99
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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	Cartofi înăbușiți cu conopida și carne de pui	150/180				
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	100	2,0	0,4	16,3	77,0
	- Conopida	20	0,45	0,025	1,18	7,00
	- 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
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 seară	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			24,26	9,55	61,64	446,17
Gustarea						
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	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			13,45	12,2	48,93	362,13
Total a cincea zi			51,39	38,44	183,18	1304,49

A șasea 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	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,76	72,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă cu stafide	50	4,5	2,6	32,95	173,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			11,52	8,84	69,43	401,54
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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
	- Smîntînă 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	Pilaf cu carne de pui	150/180				
	- Carne de pui	60	14,16	1,14	0,24	67,8
	- Crupe de orez	20	1,5	0,52	12,46	60,6
	- Piureu de tomate	10	0,4	0	1,2	6,5
	- 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
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 seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
5	Suc de fructe	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			25,17	9,99	70,79	481,77
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 a șasea zi			45,15	27,99	183,95	1231,85

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu lapte și unt	150				
	- Crupe de hrișcă	22	2,33	0,66	12,12	66,22
	- 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 magiun	25/15				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	7,25	0,13	66,1
	- Magiun	15	0,04	-	6,9	25,01
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,15	13,93	40,11	311,56
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș cu sfeclă roșie și varză	180				
	- Sfeclă	25	0,45	0,025	2,45	12,0
	- Cartofi	18	0,36	0,072	2,93	13,86
	- Varză	15	0,27	0,015	0,71	4,2
	- 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	Piureu din cartofi	100				
	- Cartofi	90	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Lapte 2,5%	15	0,58	0,5	0,96	10,8
4	Pârjoală din carne de porc în sos de legume	90				
	- Carne de porc	55	14,30	2,2	0,20	78,65
	- 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 prânz			25,53	14,34	73,15	535,26
Gustarea						
1	Budincă din brânză de vaci cu paste făinoase	100				
	- Brânză 5 %	65	9,88	3,08	0,62	69,71
	- Ouă	13	1,65	1,5	0,22	20,28
	- Paste făinoase	10	1,10	0,20	6,78	33,34
	- Zahăr	8	-	-	7,45	30,42
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			12,65	6,23	22,74	198,17
Total a șaptea zi			32,03	32,3	135,80	1044,99

A opta 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	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	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	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			9,36	11,38	52,27	343,62
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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 arnăuță	100				
	- Crupe de arnăuță	20	2,75	0,3	17,13	82,25
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Carne pui în sos de legume	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
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37

	- 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
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	10	-	-	9,55	31,20
Total prînz			20,56	21,58	70,50	555,19
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			35,97	38,36	162,80	1263,08

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz pe lapte și unt	150				
	- Crupe de orz	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	Biscuiți	45	2,05	5,41	28,36	197,65
3	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 dejun			12,34	15,78	70,29	503,37
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cu orez și ou	180				
	- Crupe de orez	10	0,7	0,1	7,4	33,3
	- Cartofi	30	0,54	0,11	4,40	23,1
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ardei	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- 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 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	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	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	67,1
6	Suc de fructe	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			27,82	17,63	96,03	663,58
Gustarea						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	100				
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
	- Zahăr	5	-	-	7,64	31,20
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	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 gustare			5,26	10,3	49,23	308,23
Total a noua zi			45,42	43,71	215,55	1475,18

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	2,2	0,29	14,4	68,9
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
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	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			11,52	16,71	51,49	399,63
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	31,50
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	35	0,5	0,1	4,075	19,25
	- Morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Conopidă	15	0,275	0,033	0,462	3,3
	- Spanac	5	0,16	0,02	0,11	1,27
	- Făină de grâu	1,5	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	90	2,61	2,25	4,32	48,6
	- Unt	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	- Smântână 10%	18	0,486	1,8	0,702	21,42
3	Cartofi înăbușiți cu dovlecel și carne de pui	150/180				
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	100	2,0	0,4	16,3	77,0
	- Dovlecel	20	0,12	0,06	0,92	4,8
	- 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	1,45	0,23	8,7	42,74
6	Compot din fructe	150				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			26,66	12,87	69,24	518,81
Gustarea						
1	Brînzoaice cu gem de fructe	100/15				
	- Brînză de vaci 5%	85	14,08	5,13	1,03	115,83
	- Ou	13	3,75	3,42	0,51	46,82
	- Crupe de griș	13	2,55	0,25	17,54	82,72
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Gem de fructe	15	0,075	-	8,55	33,0
	- Ulei	1	-	0,94	-	8,72
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			20,45	9,74	42,91	349,49
Total a zecea zi			58,91	39,60	170,50	1299,43