

Aprobat:  
Director SC "Brodetchi" SRL  
Ion Brodetchi  
2023



Coordonat:  
Șef Direcția CSP Orhei  
Ion Bolboceanu  
2023

Digitally signed by Bolboceanu Ion  
Date: 2023.08.17 17:28:15 EEST  
Reason: MoldSign Signature  
Location: Moldova



**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 toamna-iarnă 2023**

Elaborat de SC "Brodetchi" SRL

Tehnolog: Mihaia Alina

A handwritten signature in cursive script, appearing to read "Mihaia".

Orhei 2023

### Prima zi

| Nr.                | Denumirea bucatelor  | Masa, g    | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>       |  |            |              |              |              |                         |
| 1                  | <b>Terci din fulgi de ovăș</b>                                 | <b>150</b> |              |              |              |                         |
|                    | - Fulgi de ovăș  | 19         | 3,52         | 0,22         | 15,4         | 73,81                   |
|                    | - Lapte 2,5%   | 130        | 3,77         | 3,25         | 6,24         | 70,2                    |
|                    | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
| 2                  | <b>Chiflă cu magiun</b>  | <b>50</b>  | <b>2,8</b>   | <b>0,9</b>   | <b>27,0</b>  | <b>127,5</b>            |
| 3                  | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>150</b> |              |              |              |                         |
|                    | - Ceai   | 0,5        | 0,002        | -            | -            | 0,008                   |
|                    | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total dejun</b> |  |            | <b>12,39</b> | <b>4,63</b>  | <b>76,32</b> | <b>397,11</b>           |
| <b>Dejunul 2</b>   |  |            |              |              |              |                         |
| 1                  | <b>Fructe de sezon</b>   | <b>70</b>  | <b>0,28</b>  | <b>0,28</b>  | <b>6,86</b>  | <b>32,9</b>             |
| <b>Prânz</b>       |  |            |              |              |              |                         |
| 1                  | <b>Murături</b>  | <b>50</b>  |              |              |              |                         |
|                    | - Castraveți murați  | 50         | 0,5          | 0,1          | 1,5          | 6,0                     |
| 2                  | <b>Supă cremă de legume</b>                                    | <b>180</b> |              |              |              |                         |
|                    | - Cartofi  | 55         | 1,1          | 0,22         | 8,96         | 42,35                   |
|                    | - Ceapă  | 5          | 0,07         | 0,01         | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Morcov   | 5          | 0,07         | 0,01         | 0,38         | 1,8                     |
|                    | - Rădăcină de țelină   | 2          | 0,03         | 0,02         | 0,15         | 1,02                    |
|                    | - Unt  | 2          | 0,016        | 1,45         | 0,026        | 13,22                   |
|                    | - Făină de grâu  | 2          | 0,18         | 0,02         | 1,88         | 5,67                    |
|                    | - Ulei   | 5          | -            | 4,01         | -            | 37,37                   |
|                    | - Sare   | 0,8        | -            | -            | -            | -                       |
|                    | - Verdețată  | 2          | 0,07         | 0,01         | 0,15         | 0,98                    |
| 3                  | <b>Pilaf cu carne de pui</b>                                   | <b>180</b> |              |              |              |                         |
|                    | - Fileu pasăre   | 60         | 13,86        | 0,72         | -            | 66,6                    |
|                    | - Orez   | 25         | 1,4          | 0,2          | 15,78        | 68,8                    |
|                    | - Ceapă  | 8          | 0,11         | 0,02         | 0,66         | 3,28                    |
|                    | - Morcov   | 8          | 0,1          | 0,01         | 0,55         | 2,8                     |
|                    | - Ulei   | 5          | -            | 4,01         | -            | 37,37                   |
|                    | - Tomate   | 5          | 0,24         | -            | 0,79         | 16,5                    |
|                    | - Sare   | 1,6        | -            | -            | -            | -                       |
| 5                  | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>30</b>  | <b>2,13</b>  | <b>0,33</b>  | <b>13,92</b> | <b>68,7</b>             |
|                    | <b>Pesmeți din pâine de sură</b>                               | <b>20</b>  | <b>3,2</b>   | <b>0,2</b>   | <b>14,0</b>  | <b>67,1</b>             |
| 6                  | <b>Compot</b>  | <b>150</b> | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b> | <b>69,00</b>            |
|                    | - Fructe de sezon  | 40         | 0,16         | 0,12         | 4,12         | 18,88                   |
|                    | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
|                    | - Suc de lămâie  | 5          | 0,05         | -            | 0,25         | 2,6                     |
| <b>Total prânz</b> |  |            | <b>24,03</b> | <b>11,61</b> | <b>86,31</b> | <b>563,29</b>           |
| <b>Gustarea</b>    |  |            |              |              |              |                         |
| 1                  | <b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>                         | <b>150</b> |              |              |              |                         |
|                    | - Paste  | 50         | 5,6          | 0,8          | 34,2         | 166,5                   |
|                    | - Unt  | 3          | 0,02         | 2,18         | 0,04         | 19,83                   |
|                    | - Cașcaval   | 10         | 3,48         | 4,42         | -            | 54,6                    |

|          |                                |            |              |              |               |                |
|----------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|          | - Sare                         | 1,5        | -            | -            | -             | -              |
| <b>2</b> | <b>Ceai cu zahăr și lămâie</b> | <b>150</b> |              |              |               |                |
|          | - Ceai                         | 0,5        | 0,002        | -            | -             | 0,008          |
|          | - Lămâie                       | 5          | 0,04         | -            | 0,15          | 1,65           |
|          | - Zahăr                        | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
|          | <b>Total gustare</b>           |            | <b>9,14</b>  | <b>7,4</b>   | <b>42,03</b>  | <b>273,78</b>  |
|          | <b>Total prima zi</b>          |            | <b>45,84</b> | <b>23,92</b> | <b>211,52</b> | <b>1267,08</b> |

**A doua zi**

| Nr.                | Denumirea bucatelor                                       | Masa, g     | Proteine, g  | Lipide, g   | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|---|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>       |   |             |              |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Terci din crupe de arnăuță pe lapte și unt</b>         | <b>150</b>  |              |             |              |                         |
|                    | - Crupe arnăuță   | 20          | 2,2          | 0,24        | 13,7         | 65,8                    |
|                    | - Lapte 2,5%  | 130         | 3,77         | 3,25        | 6,24         | 70,2                    |
|                    | - Zahăr   | 8           | -            | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>2</b>           | <b>Pâine cu unt</b>                                       | <b>25/8</b> |              |             |              |                         |
|                    | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 25          | 2,28         | 0,18        | 15,69        | 69,9                    |
|                    | - Unt   | 8           | 0,064        | 5,8         | 0,104        | 52,88                   |
| <b>3</b>           | <b>Ceai cu zahăr</b>                                      | <b>150</b>  |              |             |              |                         |
|                    | - Ceai  | 0,5         | 0,002        | -           | -            | 0,008                   |
|                    | - Zahăr   | 8           | -            | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total dejun</b> |   |             | <b>10,61</b> | <b>9,73</b> | <b>63,41</b> | <b>384,38</b>           |
| <b>Prânz</b>       |   |             |              |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Salată</b>   | <b>50</b>   |              |             |              |                         |
|                    | - Varză   | 25          | 0,45         | 0,025       | 1,175        | 7,0                     |
|                    | - Morcov  | 20          | 0,26         | 0,02        | 1,38         | 7,0                     |
|                    | - Verdeță   | 2           | 0,07         | 0,01        | 0,15         | 0,98                    |
|                    | - Ulei  | 3           | -            | 3,74        | -            | 34,88                   |
|                    | - Suc de lămâie   | 1           | 0,045        | 0,005       | 0,15         | 1,7                     |
| <b>2</b>           | <b>Zeamă moldovenească</b>                                | <b>180</b>  |              |             |              |                         |
|                    | - Cartofi   | 45          | 0,9          | 0,18        | 7,33         | 34,65                   |
|                    | - Ceapă   | 4           | 0,056        | 0,008       | 0,33         | 1,64                    |
|                    | - Morcov  | 6           | 0,078        | 0,006       | 0,42         | 2,1                     |
|                    | - Ardei gras  | 4           | 0,065        | -           | 0,28         | 1,33                    |
|                    | - Rădăcină de țelină                                      | 2           | 0,026        | 0,006       | 0,13         | 0,69                    |
|                    | - Tăiței de casă  | 9           | 0,94         | 0,099       | 0,18         | 30,33                   |
|                    | - Smântână 10%  | 5           | 0,135        | 0,5         | 0,195        | 5,95                    |
|                    | - Ulei  | 5           | -            | 4,01        | -            | 37,37                   |
|                    | - Suc de lămâie   | 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                   |
| <b>3</b>           | <b>Terci din crupe de hrișcă</b>                          | <b>100</b>  |              |             |              |                         |
|                    | - Crupe de hrișcă   | 35          | 4,41         | 1,15        | 21,73        | 109,6                   |
|                    | - Unt   | 3           | 0,02         | 2,18        | 0,04         | 19,83                   |
|                    | - Sare  | 0,6         | -            | -           | -            | -                       |
| <b>4</b>           | <b>Pârjoală din carne de porc în sos de legume</b>        | <b>90</b>   |              |             |              |                         |
|                    | - Pulpă de porc degresată                                 | 60          | 12,0         | 5,88        | -            | 100,8                   |
|                    | - Ceapa   | 5           | 0,06         | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Ou  | 5           | 0,63         | 0,58        | 0,035        | 7,85                    |
|                    | - Pesmeti   | 5           | 0,14         | 0,02        | 0,82         | 4,1                     |
|                    | - Lapte 2,5%  | 15          | 0,32         | 0,35        | 0,52         | 6,60                    |
|                    | - Morcov  | 10          | 0,14         | 0,01        | 0,76         | 3,85                    |
|                    | - Ceapă   | 5           | 0,07         | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Pasta de tomate   | 2           | 0,1          | -           | 0,38         | 2,04                    |
|                    | - Lapte 2,5%  | 8           | 0,16         | 0,18        | 0,27         | 3,3                     |

|                        |  |            |              |              |               |                |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                        | - Smântână   | 3          | 0,081        | 0,3          | 0,117         | 3,57           |
|                        | - Unt  | 3          | 0,02         | 2,18         | 0,04          | 19,83          |
|                        | - Făină de grâu  | 2          | 0,22         | 0,03         | 1,40          | 6,70           |
|                        | - Ulei   | 4          | -            | 3,74         | -             | 34,88          |
| <b>5</b>               | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>  | <b>2,84</b>  | <b>0,44</b>  | <b>18,56</b>  | <b>91,60</b>   |
| <b>6</b>               | <b>Suc</b>   | <b>150</b> | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69,00</b>   |
| <b>Total prînz</b>     |  |            | <b>31,80</b> | <b>24,05</b> | <b>72,19</b>  | <b>665,38</b>  |
| <b>Gustarea</b>        |  |            |              |              |               |                |
| <b>1</b>               | <b>Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte</b>         | <b>100</b> |              |              |               |                |
|                        | - Făină de grâu  | 15         | 1,5          | 0,15         | 10,36         | 50,10          |
|                        | - Ouă  | 3          | 0,38         | 0,35         | 0,02          | 4,71           |
|                        | - Lapte 2,5%   | 30         | 0,87         | 0,75         | 1,44          | 16,2           |
|                        | - Zahăr  | 1          | -            | -            | 0,96          | 3,90           |
|                        | - Ulei   | 4          | -            | 3,99         | -             | 35,96          |
|                        | - Brînză de vaci   | 35         | 6,02         | 1,75         | 0,63          | 42,35          |
|                        | - Zahăr  | 2          | -            | -            | 1,99          | 7,98           |
|                        | - Ouă  | 3          | 0,38         | 0,34         | 0,021         | 4,71           |
|                        | - Lapte 2,5%   | 20         | 0,58         | 0,5          | 0,96          | 10,8           |
|                        | - Unt  | 2          | 0,02         | 1,45         | 0,03          | 13,22          |
|                        | - Făină de grâu  | 1          | 0,20         | 0,022        | 1,41          | 6,68           |
|                        | - Zahăr  | 3          | -            | -            | 2,88          | 11,7           |
| <b>2</b>               | <b>Ceai cu zahăr și lămîie</b>                                 | <b>150</b> |              |              |               |                |
|                        | - Ceai   | 0,5        | 0,002        | -            | -             | 0,008          |
|                        | - Lămîie   | 5          | 0,04         | -            | 0,15          | 1,65           |
|                        | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
| <b>Total gustare</b>   |  |            | <b>9,99</b>  | <b>9,30</b>  | <b>28,49</b>  | <b>241,16</b>  |
| <b>Total a doua zi</b> |  |            | <b>52,40</b> | <b>43,08</b> | <b>164,09</b> | <b>1290,92</b> |

**A treia zi**

| N r.               | Denumirea bucatelor  | Masa, g     | Proteine, g  | Lipide, g   | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>       |  |             |              |             |              |                         |
| 1                  | <b>Terci din crupe de griș pe lapte și unt</b>                 | <b>150</b>  |              |             |              |                         |
|                    | - Crupe de griș  | 19          | 2,26         | 0,22        | 15,53        | 73,26                   |
|                    | - Lapte 2,5%   | 130         | 3,77         | 3,25        | 6,24         | 70,2                    |
|                    | - Zahăr  | 8           | -            | -           | 7,64         | 31,20                   |
| 2                  | <b>Pâine cu unt</b>  | <b>25/8</b> |              |             |              |                         |
|                    | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic      | 25          | 2,28         | 0,18        | 15,69        | 69,9                    |
|                    | - Unt  | 8           | 0,064        | 5,8         | 0,104        | 52,88                   |
| 3                  | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>150</b>  |              |             |              |                         |
|                    | - Ceai   | 0,5         | 0,002        | -           | -            | 0,008                   |
|                    | - Zahăr  | 8           | -            | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total dejun</b> |  |             | <b>10,67</b> | <b>9,71</b> | <b>65,24</b> | <b>391,84</b>           |
| <b>Dejunul 2</b>   |  |             |              |             |              |                         |
| 1                  | <b>Fructe de sezon</b>   | <b>70</b>   | <b>1,05</b>  | <b>0,35</b> | <b>14,7</b>  | <b>67,2</b>             |
| <b>Prânz</b>       |  |             |              |             |              |                         |
| 1                  | <b>Salată varză și mazăre</b>                                  | <b>50</b>   |              |             |              |                         |
|                    | - Varză  | 40          | 0,9          | 0,05        | 2,36         | 14,00                   |
|                    | - Mazăre conservată  | 8           | 0,31         | 0,02        | 0,65         | 4,0                     |
|                    | - Verdeță  | 2           | 0,07         | 0,01        | 0,15         | 0,98                    |
|                    | - Ulei   | 3           | -            | 2,814       | -            | 26,16                   |
|                    | - Suc de lămâie  | 1           | 0,01         | -           | 0,05         | 0,52                    |
|                    | - Sare   | 0,6         | -            | -           | -            | -                       |
| 2                  | <b>Supă cremă de broccoli</b>                                  | <b>180</b>  |              |             |              |                         |
|                    | - Cartofi  | 45          | 0,9          | 0,18        | 7,33         | 34,65                   |
|                    | - Rădăcină de țelină   | 2           | 0,04         | 0,01        | 0,2          | 1,02                    |
|                    | - Brocoli  | 8           | 0,22         | 0,03        | 0,54         | 2,72                    |
|                    | - Varză  | 10          | 0,25         | 0,012       | 0,5          | 7,0                     |
|                    | - Spanac   | 5           | 0,14         | 0,015       | 0,1          | 1,15                    |
|                    | - Ceapă  | 3           | 0,04         | 0,01        | 0,25         | 1,23                    |
|                    | - Ulei   | 5           | -            | 4,01        | -            | 37,37                   |
|                    | - Lapte 2,5%   | 10          | 0,29         | 0,25        | 0,48         | 6,0                     |
|                    | - Făină de grâu  | 2           | 0,18         | 0,02        | 1,88         | 5,67                    |
|                    | - Verdețata  | 2           | 0,07         | 0,01        | 0,15         | 0,98                    |
|                    | - Sare   | 1,6         | -            | -           | -            | -                       |
| 3                  | <b>Cartofi înăbușiți cu carne de pui</b>                       | <b>180</b>  |              |             |              |                         |
|                    | - Carne de pui   | 60          | 15,34        | 1,24        | 0,26         | 73,45                   |
|                    | - Cartofi  | 110         | 2,2          | 0,44        | 17,93        | 84,7                    |
|                    | - Ceapă  | 5           | 0,07         | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Morcov   | 8           | 0,01         | 0,01        | 0,5          | 2,8                     |
|                    | - Pastă de tomate  | 5           | 0,24         | -           | 0,79         | 16,5                    |
|                    | - Sare   | 1,5         | -            | -           | -            | -                       |
|                    | - Ulei   | 10          | -            | 8,02        | -            | 74,74                   |
| 4                  | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>30</b>   | <b>2,13</b>  | <b>0,33</b> | <b>13,92</b> | <b>68,7</b>             |
|                    | <b>Pesmeți din pâine de seară</b>                              | <b>20</b>   | <b>1,45</b>  | <b>0,23</b> | <b>8,7</b>   | <b>42,74</b>            |
| 5                  | <b>Compot de fructe</b>  | <b>150</b>  |              |             |              |                         |

|                         |                                 |            |              |              |               |                |
|-------------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                         | - Fructe de sezon               | 40         | 0,16         | 0,12         | 4,12          | 18,88          |
|                         | - Zahăr                         | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
|                         | - Suc de lămâie                 | 5          | 0,05         | -            | 0,25          | 2,6            |
| <b>Total prînz</b>      |                                 |            | <b>25,07</b> | <b>17,84</b> | <b>69,16</b>  | <b>561,81</b>  |
| <b>Gustarea</b>         |                                 |            |              |              |               |                |
| <b>1</b>                | <b>Supă de lapte cu tăietei</b> | <b>150</b> |              |              |               |                |
|                         | - Tăietei cu ou                 | 15         | 1,71         | 0,41         | 10,87         | 54,00          |
|                         | - Lapte 2,5%                    | 130        | 3,77         | 3,25         | 6,24          | 70,2           |
|                         | - Zahăr                         | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
|                         | - Unt                           | 3          | 0,02         | 2,18         | 0,04          | 19,83          |
| <b>2</b>                | <b>Covrigei dulci</b>           | <b>25</b>  | <b>2,6</b>   | <b>3,48</b>  | <b>15,05</b>  | <b>103,25</b>  |
| <b>3</b>                | <b>Ceai cu zahăr</b>            | <b>150</b> |              |              |               |                |
|                         | - Ceai                          | 0,5        | 0,0012       | -            | -             | 0,008          |
|                         | - Zahăr                         | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
| <b>Total gustare</b>    |                                 |            | <b>10,4</b>  | <b>9,58</b>  | <b>59,88</b>  | <b>372,88</b>  |
| <b>Total a treia zi</b> |                                 |            | <b>47,19</b> | <b>37,48</b> | <b>208,98</b> | <b>1393,73</b> |

## A patra zi

| Nr.                | Denumirea bucatelor  | Masa, g    | Proteine, g  | Lipide, g   | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>       |  |            |              |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Terci din crupe de grâu cu lapte și unt</b>                 | <b>150</b> |              |             |              |                         |
|                    | -Crupe de grâu   | 22         | 3,52         | 0,22        | 15,4         | 73,81                   |
|                    | -Lapte 2,5%  | 130        | 3,77         | 3,25        | 6,24         | 70,2                    |
|                    | -Zahăr   | 8          | -            | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>2</b>           | <b>Pemeți dulci</b>  | <b>25</b>  | <b>2,8</b>   | <b>0,9</b>  | <b>27,0</b>  | <b>127,5</b>            |
| <b>3</b>           | <b>Lapte cu cacao</b>  | <b>150</b> |              |             |              |                         |
|                    | - Lapte 2,5%   | 150        | 4,35         | 3,75        | 7,2          | 81,0                    |
|                    | - Zahăr  | 8          | -            | -           | 7,64         | 31,20                   |
|                    | - Cacao  | 2          | 0,24         | 0,15        | 0,1          | 2,88                    |
| <b>Total dejun</b> |  |            | <b>14,68</b> | <b>8,27</b> | <b>71,22</b> | <b>417,79</b>           |
| <b>Prînz</b>       |  |            |              |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Salată</b>  | <b>50</b>  |              |             |              |                         |
|                    | - Sfeclă roșie   | 48         | 0,94         | 0,05        | 5,09         | 24,96                   |
|                    | - Ulei   | 2          | -            | 1,88        | -            | 17,44                   |
|                    | - Suc de lămâie  | 1          | 0,01         | -           | 0,05         | 0,52                    |
|                    | - Sare   | 0,6        | -            | -           | -            | -                       |
| <b>2</b>           | <b>Borș cu varză</b>   | <b>180</b> |              |             |              |                         |
|                    | - Varză  | 20         | 0,45         | 0,025       | 1,18         | 7,00                    |
|                    | - Cartofi  | 50         | 1,0          | 0,2         | 8,15         | 38,5                    |
|                    | - Ardei  | 5          | 0,07         | -           | 0,27         | 1,35                    |
|                    | - Morcov   | 8          | 0,1          | 0,01        | 0,5          | 2,8                     |
|                    | - Ceapă  | 5          | 0,06         | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Pulpă de roșii   | 6          | 0,24         | -           | 0,72         | 3,90                    |
|                    | - Verdeță  | 1          | 0,01         | -           | 0,02         | 0,12                    |
|                    | - Ulei   | 7          | -            | 6,99        | -            | 62,93                   |
| <b>3</b>           | <b>Piureu de mazăre cu unt</b>                                 | <b>100</b> |              |             |              |                         |
|                    | - Mazăre uscată  | 35         | 1,4          | 0,35        | 20,68        | 93,75                   |
|                    | - Ulei   | 2          |              |             |              |                         |
|                    | - Sare   | 0,8        |              |             |              |                         |
|                    | - Unt  | 3          | 0,02         | 2,18        | 0,04         | 19,83                   |
| <b>4</b>           | <b>Pîrjoală de pasăre în sos de legume</b>                     | <b>90</b>  |              |             |              |                         |
|                    | - Carne de pasăre  | 55         | 13,86        | 0,72        | -            | 66,6                    |
|                    | - Ceapă  | 5          | 0,06         | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Lapte 2,5%   | 10         | 0,32         | 0,35        | 0,52         | 6,60                    |
|                    | - Pesmeți  | 5          | 0,14         | 0,02        | 0,82         | 4,1                     |
|                    | - Ouă  | 8          | 1,27         | 1,15        | 0,07         | 15,7                    |
|                    | - Ceapă  | 7          | 0,07         | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Morcov   | 10         | 0,13         | 0,01        | 0,69         | 3,5                     |
|                    | - Suc de tomate  | 15         | 0,2          | 0,08        | 0,66         | 4,5                     |
|                    | - Pastă de tomate  | 2          | 0,1          | -           | 0,38         | 2,04                    |
|                    | - Faină de grâu  | 2          | 0,11         | 0,02        | 0,66         | 3,28                    |
|                    | - Ulei   | 5          | -            | 4,01        | -            | 37,37                   |
| <b>5</b>           | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>  | <b>2,84</b>  | <b>0,44</b> | <b>18,56</b> | <b>91,60</b>            |
| <b>6</b>           | <b>Peltea</b>  | <b>150</b> |              |             |              |                         |



|                         |                           |            |              |              |               |                |
|-------------------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                         | - Suc                     | 75         | 0,38         | 0,08         | 7,60          | 34,60          |
|                         | - Zahăr                   | 4          | -            | -            | 7,64          | 15,6           |
|                         | - Suc de lămâie           | 1          | -            | -            | -             | -              |
|                         | - Amidon                  | 1          | 0,002        | -            | 1,56          | 6,26           |
| <b>Total prînz</b>      |                           |            | <b>23,78</b> | <b>18,59</b> | <b>77,09</b>  | <b>571,0</b>   |
| <b>Gustarea</b>         |                           |            |              |              |               |                |
| <b>1</b>                | <b>Plăcintă cu brînză</b> | <b>100</b> |              |              |               |                |
|                         | - Făină de grâu           | 35         | 3,24         | 0,39         | 20,97         | 100,2          |
|                         | - Zahăr                   | 2          | -            | -            | 1,91          | 7,64           |
|                         | - Drojdie de panificație  | 0,5        | -            | -            | -             | -              |
|                         | - Ulei                    | 10         | -            | 4,01         | -             | 37,37          |
|                         | - Brînză de vaci 5 %      | 35         | 0,18         | 0,18         | 12,39         | 53,07          |
|                         | - Ou                      | 10         | -            | -            | 9,55          | 39,00          |
|                         | - Sare                    | 2          | -            | -            | -             | -              |
|                         | - Ulei                    | 10         | -            | 9,99         | -             | 89,9           |
| <b>2</b>                | <b>Ceai cu zahăr</b>      | <b>150</b> |              |              |               |                |
|                         | - Ceai                    | 0,5        | 0,002        | -            | -             | 0,008          |
|                         | - Zahăr                   | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
| <b>Total gustare</b>    |                           |            | <b>3,42</b>  | <b>14,57</b> | <b>52,46</b>  | <b>358,38</b>  |
| <b>Total a patra zi</b> |                           |            | <b>41,88</b> | <b>41,43</b> | <b>200,77</b> | <b>1347,17</b> |

**A cincea zi**

| Nr.                | Denumirea bucatelor  | Masa, g     | Proteine, g | Lipide, g   | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>       |  |             |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Terci din crupe mei pe lapte și unt</b>                     | <b>150</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Crupe de mei   | 22          | 2,53        | 0,286       | 13,64        | 69,52                   |
|                    | - Lapte 2,5%   | 130         | 3,77        | 3,25        | 6,24         | 70,2                    |
|                    | - Zahăr  | 8           | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>2</b>           | <b>Pâine cu unt</b>  | <b>25/8</b> |             |             |              |                         |
|                    | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic      | 25          | 2,28        | 0,18        | 15,69        | 69,9                    |
|                    | - Unt  | 8           | 0,064       | 5,8         | 0,104        | 52,88                   |
| <b>3</b>           | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>150</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Ceai   | 0,5         | 0,002       | -           | -            | 0,008                   |
|                    | - Zahăr  | 8           | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total dejun</b> |  |             | <b>8,64</b> | <b>9,51</b> | <b>50,95</b> | <b>324,90</b>           |
| <b>Dejunul 2</b>   |  |             |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Fructe de sezon</b>   | <b>70</b>   | <b>1,05</b> | <b>0,35</b> | <b>14,7</b>  | <b>67,2</b>             |
| <b>Prânz</b>       |  |             |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Salată Vitamin</b>  | <b>50</b>   |             |             |              |                         |
|                    | - Varză  | 24          | 0,96        | -           | 4,78         | 23,04                   |
|                    | - Morcov   | 15          | 0,0195      | 0,015       | 1,035        | 5,25                    |
|                    | - Rădăcină de țelină   | 5           | 0,07        | 0,02        | 0,31         | 1,60                    |
|                    | - Semințe de floarea soarelui                                  | 2           | 1,04        | 2,65        | 0,17         | 29,9                    |
|                    | - Ulei   | 3           | -           | 2,814       | -            | 26,16                   |
|                    | - Suc de lămâie  | 2           | 0,01        | -           | 0,05         | 0,52                    |
|                    | - Pătrunjel proaspăt   | 1           | 0,01        | -           | 0,02         | 0,12                    |
| <b>2</b>           | <b>Supă cremă de legume</b>                                    | <b>180</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Cartofi  | 60          | 1,2         | 0,24        | 9,78         | 46,2                    |
|                    | - Morcov   | 4           | 0,01        | -           | 0,28         | 1,4                     |
|                    | - Ceapă  | 4           | 0,06        | 0,01        | 0,33         | 1,64                    |
|                    | - Făină de grâu  | 3           | 0,3         | 0,03        | 2,07         | 10,02                   |
|                    | - Unt  | 4           | 0,03        | 2,9         | 0,05         | 26,44                   |
|                    | - Rădăcină de țelină   | 2           | 0,03        | 0,01        | 0,13         | 0,68                    |
|                    | - Lapte 2,5%   | 15          | 0,58        | 0,5         | 0,96         | 10,8                    |
|                    | - Verdeata   | 2           | 0,07        | 0,01        | 0,15         | 0,98                    |
| <b>3</b>           | <b>Terci din crupe de orz</b>                                  | <b>100</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Crupe de orz   | 20          | 1,4         | 0,2         | 14,8         | 66,6                    |
|                    | - Unt  | 3           | 0,02        | 2,18        | 0,04         | 19,83                   |
|                    | <b>Gulaș pui</b>   | <b>80</b>   |             |             |              |                         |
|                    | - Carne de pui   | 60          | 13,86       | 0,72        | -            | 66,6                    |
|                    | - Morcov   | 10          | 0,143       | 0,011       | 0,792        | 3,641                   |
|                    | - Ulei   | 5           | -           | 4,01        | -            | 37,37                   |
|                    | - Ceapă  | 5           | 0,07        | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Tomate   | 2           | 0,1         | -           | 0,38         | 2,04                    |
|                    | - Unt  | 2           | 0,016       | 1,45        | 0,026        | 13,22                   |
|                    | - Făină de grâu  | 3           |             |             |              |                         |
|                    | - Lapte 2,5%   | 10          | 0,319       | 0,275       | 0,528        | 5,94                    |
|                    | - Smântână   | 5           | 0,054       | 0,2         | 0,078        | 2,38                    |
| <b>4</b>           | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>30</b>   | <b>2,13</b> | <b>0,33</b> | <b>13,92</b> | <b>68,7</b>             |

|                          |  |            |              |              |               |                |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                          | <b>Pesmeți din pâine de sură</b>                               | <b>20</b>  | 1,45         | 0,23         | 8,7           | 42,74          |
| <b>5</b>                 | <b>Compot de fructe</b>  | <b>150</b> |              |              |               |                |
|                          | - Fructe de sezon  | 40         | 0,16         | 0,12         | 4,12          | 18,88          |
|                          | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
|                          | - Suc de lămâie  | 5          | 0,05         | -            | 0,25          | 2,6            |
| <b>Total prînz</b>       |  |            | <b>24,16</b> | <b>18,93</b> | <b>71,79</b>  | <b>568,54</b>  |
| <b>Gustarea</b>          |  |            |              |              |               |                |
| <b>1</b>                 | <b>Cartofi piureu cu unt</b>                                   | <b>100</b> |              |              |               |                |
|                          | - Cartofi  | 100        | 2,4          | 0,48         | 19,56         | 92,4           |
|                          | - Lapte 2,5%   | 20         |              |              |               |                |
|                          | - Unt  | 3          | 0,02         | 2,18         | 0,04          | 19,83          |
|                          | - Ulei   | 3          | -            | 3,74         | -             | 34,88          |
|                          | - Sare   | 1,6        | -            | -            | -             | -              |
| <b>2</b>                 | <b>Ou fiert</b>  | <b>50</b>  | 13,12        | 11,98        | 1,8           | 163,9          |
| <b>3</b>                 | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>20</b>  | <b>1,42</b>  | <b>0,22</b>  | <b>9,28</b>   | <b>45,8</b>    |
| <b>4</b>                 | <b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>                                 | <b>150</b> |              |              |               |                |
|                          | - Ceai   | 0,5        | 0,002        | -            | -             | 0,008          |
|                          | - Lămâie   | 5          | 0,04         | -            | 0,15          | 1,65           |
|                          | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
| <b>Total gustare</b>     |  |            | <b>17,00</b> | <b>18,6</b>  | <b>38,47</b>  | <b>389,668</b> |
| <b>Total a cincea zi</b> |  |            | <b>50,85</b> | <b>47,39</b> | <b>175,91</b> | <b>1350,30</b> |

**A șasea zi**

| Nr.                | Denumirea bucatelor  | Masa, g    | Proteine, g | Lipide, g   | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>       |  |            |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Terci din fulgi de griș pe lapte și unt</b>                 | <b>150</b> |             |             |              |                         |
|                    | - Crupe de griș  | 19         | 2,26        | 0,22        | 15,53        | 73,26                   |
|                    | - Lapte 2,5%   | 130        | 3,77        | 3,25        | 6,24         | 70,2                    |
|                    | - Zahăr  | 8          | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>2</b>           | <b>Chiflă</b>  | <b>50</b>  | <b>2,8</b>  | <b>0,9</b>  | <b>27,0</b>  | <b>127,5</b>            |
| <b>3</b>           | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>150</b> |             |             |              |                         |
|                    | - Ceai   | 0,5        | 0,002       | -           | -            | 0,008                   |
|                    | - Zahăr  | 8          | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total dejun</b> |  |            | <b>8,83</b> | <b>4,37</b> | <b>64,05</b> | <b>333,36</b>           |
| <b>Dejunul 2</b>   |  |            |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Fructe de sezon</b>   | <b>70</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,28</b> | <b>6,86</b>  | <b>32,9</b>             |
| <b>Prînz</b>       |  |            |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Salată</b>  | <b>50</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Varză  | 40         | 0,9         | 0,05        | 2,36         | 14,00                   |
|                    | - Mazăre conservată  | 8          | 0,31        | 0,02        | 0,65         | 4,0                     |
|                    | - Verdeță  | 2          | 0,07        | 0,01        | 0,15         | 0,98                    |
|                    | - Ulei   | 3          | -           | 2,814       | -            | 26,16                   |
|                    | - Suc de lămâie  | 1          | 0,01        | -           | 0,05         | 0,52                    |
|                    | - Sare   | 0,6        | -           | -           | -            | -                       |
| <b>2</b>           | <b>Supă cremă de legume</b>                                    | <b>180</b> |             |             |              |                         |
|                    | - Morcov   | 5          | 0,05        | -           | 0,29         | 1,32                    |
|                    | - Dovlecel   | 10         | 0,12        | 0,06        | 0,92         | 4,8                     |
|                    | - Cartof   | 45         | 0,9         | 0,18        | 7,33         | 34,65                   |
|                    | - Ceapa  | 5          | 0,07        | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Radacina de telina   | 3          | 0,026       | 0,006       | 0,13         | 0,69                    |
|                    | - Unt  | 2          | 0,016       | 1,45        | 0,026        | 13,22                   |
|                    | - Făină de grâu  | 2          | 0,162       | 0,0195      | 1,0485       | 5,01                    |
|                    | - Ardei  | 3          | 0,05        | -           | 0,25         | 1,32                    |
|                    | - Pătrunjel  | 2          | 0,07        | 0,01        | 0,15         | 0,98                    |
| <b>3</b>           | <b>Carne de pui în sos Bechamel</b>                            | <b>80</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Carne pui  | 60         | 13,86       | 0,72        | -            | 66,6                    |
|                    | - Ulei   | 3          | -           | 2,81        | -            | 26,16                   |
|                    | - Unt  | 3          | 0,02        | 2,18        | 0,04         | 19,83                   |
|                    | - Făină de grâu  | 2          | 0,22        | 0,03        | 1,4          | 6,69                    |
|                    | - Lapte 2,5 %  | 15         | 0,32        | 0,35        | 0,52         | 6,6                     |
|                    | - Sare   | 0,8        | -           | -           | -            | -                       |
|                    | - Smântână 10%   | 10         | 0,27        | 1,0         | 0,39         | 11,9                    |
| <b>4</b>           | <b>Terci din crupe de hrișcă</b>                               | <b>100</b> |             |             |              |                         |
|                    | - Crupe de hrișcă  | 25         | 2,85        | 0,69        | 18,12        | 90,00                   |
|                    | - Unt  | 3          | 0,02        | 2,18        | 0,04         | 19,83                   |
| <b>5</b>           | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>30</b>  | <b>2,13</b> | <b>0,33</b> | <b>13,92</b> | <b>68,7</b>             |
|                    | <b>Pesmeți din pîine de sură</b>                               | <b>20</b>  | <b>3,2</b>  | <b>0,2</b>  | <b>14,0</b>  | <b>67,1</b>             |
| <b>6</b>           | <b>Compot din fructe</b>                                       | <b>150</b> |             |             |              |                         |
|                    | - Fructe de sezon  | 40         | 0,16        | 0,12        | 4,12         | 18,88                   |
|                    | - Zahăr  | 8          | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
|                    | - Suc de lămâie  | 5          | 0,05        | -           | 0,25         | 2,6                     |

|                         |   |            |              |              |               |               |
|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Total prînz</b>      |   |            | <b>25,85</b> | <b>15,23</b> | <b>74,20</b>  | <b>545,79</b> |
| <b>Gustarea</b>         |   |            |              |              |               |               |
| <b>1</b>                | <b>Terci din crupe de porumb cu unt</b> | <b>100</b> |              |              |               |               |
|                         | - Crupe de porumb                       | 25         | 3,44         | 0,38         | 21,41         | 82,25         |
|                         | - Sare                                  | 0,8        | -            | -            | -             | -             |
|                         | - Unt                                   | 3          | 0,03         | 1,45         | 0,026         | 13,22         |
| <b>2</b>                | <b>Omletă</b>                           | <b>70</b>  |              |              |               |               |
|                         | - Ouă de găină                          | 45         | 11,81        | 10,78        | 1,6           | 147,5         |
|                         | - Lapte 2,5%                            | 30         | 0,96         | 0,83         | 1,58          | 17,82         |
|                         | - Ulei                                  | 2          | -            | 2,814        | -             | 26,16         |
| <b>3</b>                | <b>Ceai cu zahăr</b>                    | <b>150</b> |              |              |               |               |
|                         | - Ceai                                  | 0,5        | 0,002        | -            | -             | 0,008         |
|                         | - Zahăr                                 | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20         |
| <b>Total gustare</b>    |   |            | <b>16,24</b> | <b>16,25</b> | <b>32,25</b>  | <b>318,15</b> |
| <b>Total a șasea zi</b> |   |            | <b>51,2</b>  | <b>36,13</b> | <b>177,36</b> | <b>1230,2</b> |

**A șaptea zi**

| Nr.                | Denumirea bucatelor                                       | Masa, g     | Proteine, g | Lipide, g   | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>       |   |             |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Terci din crupe de mei pe lapte</b>                    | <b>150</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Crupe de mei  | 22          | 1,54        | 0,22        | 16,28        | 73,26                   |
|                    | - Lapte 2,5%  | 130         | 3,77        | 3,25        | 6,24         | 70,2                    |
|                    | - Zahăr   | 8           | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>2</b>           | <b>Pâine cu unt</b>                                       | <b>25/8</b> |             |             |              |                         |
|                    | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 25          | 2,28        | 0,18        | 15,69        | 69,9                    |
|                    | - Unt   | 8           | 0,064       | 5,8         | 0,104        | 52,88                   |
| <b>3</b>           | <b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>                            | <b>150</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Ceai  | 0,5         | 0,002       | -           | -            | 0,008                   |
|                    | - Zahăr   | 8           | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
|                    | - Lămâie  | 5           | 0,04        | -           | 0,15         | 1,65                    |
| <b>Total dejun</b> |   |             | <b>7,69</b> | <b>9,45</b> | <b>53,74</b> | <b>330,29</b>           |
| <b>Prânz</b>       |   |             |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Salata</b>   | <b>50</b>   |             |             |              |                         |
|                    | - Varză   | 25          | 0,45        | 0,025       | 1,175        | 7,0                     |
|                    | - Morcov  | 20          | 0,26        | 0,02        | 1,38         | 7,0                     |
|                    | - Verdeță   | 2           | 0,07        | 0,01        | 0,15         | 0,98                    |
|                    | - Ulei  | 3           | -           | 3,74        | -            | 34,88                   |
|                    | - Suc de lămâie   | 1           | 0,045       | 0,005       | 0,15         | 1,7                     |
| <b>2</b>           | <b>Rasolnic</b>   | <b>180</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Cartofi   | 50          | 1,0         | 0,20        | 8,15         | 38,5                    |
|                    | - Ceapă   | 5           | 0,07        | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Morcov  | 6           | 0,06        | 0,01        | 0,35         | 1,75                    |
|                    | - Castraveți murați                                       | 5           | 0,05        | 0,005       | 0,13         | 0,78                    |
|                    | - Crupe de arpacaș  | 5           | 0,18        | 0,02        | 1,33         | 6,4                     |
|                    | - Pulpă de roșii  | 7           | 0,09        | 0,04        | 0,31         | 2,1                     |
|                    | - Ulei  | 3           | 0           | 2,81        | 0            | 26,16                   |
|                    | - Verdeță   | 2           | 0,07        | 0,01        | 0,15         | 0,98                    |
|                    | - Sare  | 1,5         | -           | -           | -            | -                       |
| <b>3</b>           | <b>Paste fierte cu unt</b>                                | <b>100</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Paste fainoase  | 40          | 4,48        | 0,64        | 27,36        | 133,20                  |
|                    | - Unt   | 3           | 0,02        | 2,18        | 0,04         | 19,83                   |
|                    | - Sare  | 0,5         | -           | -           | -            | -                       |
| <b>4</b>           | <b>Pîrjoală de pasăre în sos de legume</b>                | <b>90</b>   |             |             |              |                         |
|                    | - Carne de pasăre   | 55          | 10,23       | 8,8         | -            | 119,9                   |
|                    | - Ceapă   | 5           | 0,06        | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Ou  | 5           | 0,63        | 0,58        | 0,035        | 7,85                    |
|                    | - Pesmeti   | 5           | 0,14        | 0,02        | 0,82         | 4,1                     |
|                    | - Lapte 2,5%  | 15          | 0,32        | 0,35        | 0,52         | 6,60                    |
|                    | - Morcov  | 15          | 0,143       | 0,011       | 0,792        | 3,641                   |
|                    | - Ceapă   | 5           | 0,07        | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Ulei  | 4           | -           | 3,74        | -            | 34,88                   |
|                    | - Pulpă de roșii  | 10          | 0,6         | 0,2         | 4,2          | 19,9                    |
|                    | - Unt   | 2           | 0,016       | 1,45        | 0,026        | 13,22                   |

|                          |  |            |              |              |               |               |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                          | - Făină de grâu  | 2          | 0,162        | 0,0195       | 1,0485        | 5,01          |
|                          | - Sare   | 0,6        | -            | -            | -             | -             |
| <b>5</b>                 | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>  | <b>2,84</b>  | <b>0,44</b>  | <b>18,56</b>  | <b>91,60</b>  |
| <b>6</b>                 | <b>Suc</b>   | <b>150</b> | <b>0,75</b>  | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69,00</b>  |
| <b>Total prînz</b>       |  |            | <b>22,80</b> | <b>25,50</b> | <b>83,05</b>  | <b>663,11</b> |
| <b>Gustarea</b>          |  |            |              |              |               |               |
| <b>1</b>                 | <b>Pateu cu magiun</b>   | <b>100</b> |              |              |               |               |
|                          | - Făină de grâu  | 50         | 5,66         | 0,60         | 38,83         | 183,7         |
|                          | - Lapte 2,5%   | 10         | 0,319        | 0,275        | 0,528         | 5,94          |
|                          | - Ou   | 5          | 0,63         | 0,58         | 0,035         | 7,85          |
|                          | - Zahar  | 10         | -            | -            | 9,55          | 39,00         |
|                          | - Brînză   | 25         | 4,3          | 1,25         | 0,45          | 30,25         |
|                          | - Drojdie de panificație                                       | 0,6        | -            | -            | -             | -             |
| <b>2</b>                 | <b>Lapte fiert</b>   | <b>150</b> |              |              |               |               |
|                          | - Lapte 2,5%   | 150        | 4,35         | 3,75         | 7,2           | 81,0          |
|                          | - Zahăr  | 4          | -            | -            | 3,99          | 15,96         |
| <b>Total gustare</b>     |  |            | <b>15,25</b> | <b>6,45</b>  | <b>60,58</b>  | <b>363,7</b>  |
| <b>Total a șaptea zi</b> |  |            | <b>45,74</b> | <b>41,4</b>  | <b>197,37</b> | <b>1357,1</b> |

**A opta zi**

| Nr.                | Denumirea bucatelor  | Masa, g    | Proteine, g  | Lipide, g    | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>       |  |            |              |              |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Pilaf dulce pe lapte</b>                                    | <b>150</b> |              |              |              |                         |
|                    | - Crupe de orez  | 22         | 2,2          | 0,28         | 15,77        | 71,28                   |
|                    | - Lapte 2,5%   | 130        | 3,77         | 3,25         | 6,24         | 70,2                    |
|                    | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
| <b>2</b>           | <b>Biscuiți</b>  | <b>35</b>  | <b>2,44</b>  | <b>2,42</b>  | <b>17,51</b> | <b>131,50</b>           |
| <b>3</b>           | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>150</b> |              |              |              |                         |
|                    | - Ceai   | 0,5        | 0,002        | -            | -            | 0,008                   |
|                    | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total dejun</b> |  |            | <b>8,42</b>  | <b>5,95</b>  | <b>54,8</b>  | <b>335,38</b>           |
| <b>Dejunul 2</b>   |  |            |              |              |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Fructe de sezon</b>   | <b>70</b>  | <b>0,28</b>  | <b>0,28</b>  | <b>6,86</b>  | <b>32,9</b>             |
| <b>Prînz</b>       |  |            |              |              |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Salată vinegret</b>   | <b>50</b>  |              |              |              |                         |
|                    | - Sfeclă roșie   | 12         | 0,22         | 0,012        | 1,18         | 5,8                     |
|                    | - Cartofi  | 13         | 0,24         | 0,048        | 1,95         | 9,24                    |
|                    | - Morcov   | 8          | 0,13         | 0,01         | 0,69         | 3,5                     |
|                    | - Mazăre verde conservată                                      | 8          | 0,31         | 0,02         | 0,65         | 4,0                     |
|                    | - Castraveți murați  | 5          | 0,084        | -            | 0,039        | 0,48                    |
|                    | - Ulei   | 3          | -            | 2,81         | -            | 26,16                   |
|                    | - Sare   | 0,5        | -            | -            | -            | -                       |
| <b>2</b>           | <b>Supă cremă de legume</b>                                    | <b>180</b> |              |              |              |                         |
|                    | - Morcov   | 6          | 0,06         | 0,01         | 0,35         | 1,75                    |
|                    | - Cartof   | 45         | 0,9          | 0,18         | 7,33         | 34,65                   |
|                    | - Ceapa  | 5          | 0,07         | 0,01         | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Patrunjel  | 2          | 0,07         | 0,01         | 0,15         | 0,98                    |
|                    | - Rădăcină de țelină   | 2          | 0,026        | 0,006        | 0,13         | 0,69                    |
|                    | - Unt  | 2          | 0,016        | 1,45         | 0,026        | 13,22                   |
|                    | - Făină de grâu  | 2          | 0,162        | 0,0195       | 1,0485       | 5,01                    |
|                    | - Ou   | 5          | 0,63         | 0,58         | 0,035        | 7,85                    |
|                    | - Lapte 2,5%   | 5          | 0,14         | 0,12         | 0,24         | 2,7                     |
| <b>3</b>           | <b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>                          | <b>180</b> |              |              |              |                         |
|                    | - Fileu pasăre   | 60         | 13,86        | 0,72         | -            | 66,6                    |
|                    | - Varză  | 25         | 0,45         | 0,025        | 1,175        | 7,0                     |
|                    | - Orez   | 25         | 1,67         | 0,17         | 19,72        | 86,0                    |
|                    | - Ceapă  | 8          | 0,11         | 0,02         | 0,66         | 3,28                    |
|                    | - Morcov   | 8          | 0,1          | 0,01         | 0,55         | 2,8                     |
|                    | - Ulei   | 8          | -            | 7,99         | -            | 71,92                   |
|                    | - Tomate   | 10         | 0,24         | -            | 0,79         | 16,5                    |
|                    | - Sare   | 1,6        | -            | -            | -            | -                       |
| <b>5</b>           | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>30</b>  | <b>2,13</b>  | <b>0,33</b>  | <b>13,92</b> | <b>68,7</b>             |
|                    | <b>Pesmeți din pîine de sură</b>                               | <b>20</b>  | <b>3,2</b>   | <b>0,2</b>   | <b>14,0</b>  | <b>67,1</b>             |
| <b>6</b>           | <b>Compot</b>  | <b>150</b> |              |              |              |                         |
|                    | - Fructe de sezon  | 40         | 0,16         | 0,12         | 4,12         | 18,88                   |
|                    | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
|                    | - Suc de lămîie  | 5          | 0,05         | -            | 0,25         | 2,6                     |
| <b>Total prînz</b> |  |            | <b>26,22</b> | <b>17,46</b> | <b>79,17</b> | <b>599,42</b>           |



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

**A noua zi**

| Nr.                  | Denumirea bucatelor                                       | Masa, g     | Proteine, g | Lipide, g   | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|----------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>         |   |             |             |             |              |                         |
| <b>1</b>             | <b>Terci din fulgi de ovăs</b>                            | <b>150</b>  |             |             |              |                         |
|                      | - Fulgi de ovăs   | 22          | 3,52        | 0,22        | 15,4         | 73,81                   |
|                      | - Lapte 2,5%  | 130         | 3,77        | 3,25        | 6,24         | 70,2                    |
|                      | - Zahăr   | 8           | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>2</b>             | <b>Pâine cu unt</b>                                       | <b>25/8</b> |             |             |              |                         |
|                      | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 25          | 2,28        | 0,18        | 15,69        | 69,9                    |
|                      | - Unt   | 8           | 0,064       | 5,8         | 0,104        | 52,88                   |
| <b>3</b>             | <b>Ceai cu zahăr</b>                                      | <b>150</b>  |             |             |              |                         |
|                      | - Ceai  | 0,5         | 0,0012      | -           | -            | 0,008                   |
|                      | - Zahăr   | 8           | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total dejun</b>   |   |             | <b>9,63</b> | <b>9,45</b> | <b>52,71</b> | <b>329,19</b>           |
| <b>Prânz</b>         |   |             |             |             |              |                         |
| <b>1</b>             | <b>Salată din crudități</b>                               | <b>50</b>   |             |             |              |                         |
|                      | - Varză   | 24          | 0,96        | -           | 4,78         | 23,04                   |
|                      | - Morcov  | 15          | 0,0195      | 0,015       | 1,035        | 5,25                    |
|                      | - Rădăcină de țelină                                      | 5           | 0,07        | 0,02        | 0,31         | 1,60                    |
|                      | - Semințe de floarea soarelui                             | 2           | 1,04        | 2,65        | 0,17         | 29,9                    |
|                      | - Ardei dulce   | 5           | 0,07        | -           | 0,27         | 1,35                    |
|                      | - Ulei  | 3           | -           | 2,814       | -            | 26,16                   |
|                      | - Suc de lămâie   | 2           | 0,01        | -           | 0,05         | 0,52                    |
| - Pătrunjel proaspăt | 1   | 0,01        | -           | 0,02        | 0,12         |                         |
| <b>2</b>             | <b>Borș roșu cu smântână</b>                              | <b>180</b>  |             |             |              |                         |
|                      | - Sfeclă  | 25          | 0,45        | 0,025       | 2,45         | 12,0                    |
|                      | - Cartofi   | 50          | 1,0         | 0,20        | 8,15         | 38,5                    |
|                      | - Ardei   | 5           | 0,07        | -           | 0,27         | 1,35                    |
|                      | - Morcov  | 8           | 0,1         | 0,01        | 0,5          | 2,8                     |
|                      | - Ceapă   | 5           | 0,06        | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                      | - Smântână 10%  | 5           | 0,14        | 0,5         | 0,2          | 5,95                    |
|                      | - Pulpă de roșii  | 6           | 0,24        | -           | 0,72         | 3,90                    |
|                      | - Patrunjel   | 1           | 0,01        | -           | 0,02         | 0,12                    |
| - Ulei               | 4   | -           | 3,74        | -           | 34,88        |                         |
| <b>3</b>             | <b>Pîrjoală de pește în sos de legume</b>                 | <b>80</b>   |             |             |              |                         |
|                      | - Fileu de pește hec                                      | 55          | 9,075       | 0,99        | -            | 45,1                    |
|                      | - Ceapă   | 5           | 0,06        | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                      | - Ou  | 5           | 0,63        | 0,58        | 0,035        | 7,85                    |
|                      | - Pesmeti   | 5           | 0,14        | 0,02        | 0,82         | 4,1                     |
|                      | - Lapte 2,5%  | 15          | 0,32        | 0,35        | 0,52         | 6,60                    |
|                      | - Morcov  | 15          | 0,143       | 0,011       | 0,792        | 3,641                   |
|                      | - Ceapă   | 5           | 0,07        | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                      | - Ulei  | 4           | -           | 3,74        | -            | 34,88                   |
|                      | - Pulpă de roșii  | 10          | 0,6         | 0,2         | 4,2          | 19,9                    |
|                      | - Sare  | 0,6         | -           | -           | -            | -                       |
| - Făină de grâu      | 2   | 0,162       | 0,0195      | 1,0485      | 5,01         |                         |
| <b>4</b>             | <b>Terci din crupe de porumb</b>                          | <b>100</b>  |             |             |              |                         |
|                      | - Crupe de porumb   | 25          | 3,44        | 0,38        | 21,41        | 82,25                   |
|                      | - Unt   | 4           | 0,03        | 1,45        | 0,026        | 13,22                   |

|                        |  |            |              |              |               |                |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                        | - Sare   | 0,8        | -            | -            | -             | -              |
|                        | - Ulei   | 0,5        |              |              |               |                |
| <b>5</b>               | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>40</b>  | <b>2,84</b>  | <b>0,44</b>  | <b>18,56</b>  | <b>91,60</b>   |
| <b>6</b>               | <b>Peltea</b>  | <b>150</b> |              |              |               |                |
|                        | - Suc  | 75         | 0,38         | 0,08         | 7,60          | 34,60          |
|                        | - Zahăr  | 4          | -            | -            | 7,64          | 15,6           |
|                        | - Suc de lămâie  | 1          | -            | -            | -             | -              |
|                        | - Amidon   | 1          | 0,002        | -            | 1,56          | 6,26           |
| <b>Total prînz</b>     |  |            | <b>22,14</b> | <b>18,26</b> | <b>84,38</b>  | <b>564,20</b>  |
| <b>Gustarea</b>        |  |            |              |              |               |                |
| <b>1</b>               | <b>Supă de lapte cu hrișcă și unt</b>                          | <b>150</b> |              |              |               |                |
|                        | - Crupe de hrișcă  | 20         | 1,4          | 0,2          | 14,8          | 66,6           |
|                        | - Lapte 2,5%   | 120        | 3,48         | 3,0          | 5,76          | 64,8           |
|                        | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
|                        | - Unt  | 3          | 0,02         | 2,18         | 0,04          | 19,83          |
| <b>2</b>               | <b>Covrigei dulci</b>  | <b>25</b>  | <b>2,6</b>   | <b>3,48</b>  | <b>15,05</b>  | <b>103,25</b>  |
| <b>3</b>               | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>150</b> |              |              |               |                |
|                        | - Ceai   | 0,5        | 0,002        | -            | -             | 0,008          |
|                        | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
| <b>Total gustare</b>   |  |            | <b>7,50</b>  | <b>8,86</b>  | <b>50,93</b>  | <b>316,88</b>  |
| <b>Total a noua zi</b> |  |            | <b>39,27</b> | <b>36,57</b> | <b>188,02</b> | <b>1210,27</b> |

**A zecea zi**

| Nr.                | Denumirea bucatelor  | Masa, g     | Proteine, g | Lipide, g   | Glucide, g   | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| <b>Dejun</b>       |  |             |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Terci din crupe de grâu pe lapte și unt</b>                 | <b>150</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Crupe de grâu  | 22          | 3,52        | 0,22        | 15,4         | 73,81                   |
|                    | - Lapte 2,5%   | 130         | 3,77        | 3,25        | 6,24         | 70,2                    |
|                    | - Zahăr  | 8           | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>2</b>           | <b>Pâine cu unt</b>  | <b>25/8</b> |             |             |              |                         |
|                    | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic      | 25          | 2,28        | 0,18        | 15,69        | 69,9                    |
|                    | - Unt  | 8           | 0,064       | 5,8         | 0,104        | 52,88                   |
| <b>3</b>           | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>150</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Ceai   | 0,5         | 0,002       | -           | -            | 0,008                   |
|                    | - Zahăr  | 8           | -           | -           | 7,64         | 31,20                   |
| <b>Total dejun</b> |  |             | <b>9,63</b> | <b>9,45</b> | <b>52,71</b> | <b>329,018</b>          |
| <b>Dejunul 2</b>   |  |             |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Fructe de sezon</b>   | <b>70</b>   | <b>0,28</b> | <b>0,28</b> | <b>6,86</b>  | <b>32,9</b>             |
| <b>Prînz</b>       |  |             |             |             |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Salată Vitamin</b>  | <b>50</b>   |             |             |              |                         |
|                    | - Varză  | 40          | 0,9         | 0,05        | 2,36         | 14,00                   |
|                    | - Mazăre conservată  | 8           | 0,31        | 0,02        | 0,65         | 4,0                     |
|                    | - Verdeață   | 2           | 0,07        | 0,01        | 0,15         | 0,98                    |
|                    | - Ulei   | 3           | -           | 2,814       | -            | 26,16                   |
|                    | - Suc de lămâie  | 1           | 0,01        | -           | 0,05         | 0,52                    |
|                    | - Sare   | 0,6         | -           | -           | -            | -                       |
| <b>2</b>           | <b>Supă cremă de legume</b>                                    | <b>180</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - 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         | -           | -           | -            | -                       |
| <b>3</b>           | <b>Cartofi înăbușiți cu carne</b>                              | <b>180</b>  |             |             |              |                         |
|                    | - Carne de pui   | 55          | 15,34       | 1,24        | 0,26         | 73,45                   |
|                    | - Cartofi  | 100         | 2,0         | 0,4         | 16,3         | 77,0                    |
|                    | - Ceapă  | 5           | 0,07        | 0,01        | 0,41         | 2,05                    |
|                    | - Morcov   | 8           | 0,01        | 0,01        | 0,5          | 2,8                     |
|                    | - Pastă de tomate  | 5           | 0,24        | -           | 0,79         | 16,5                    |
|                    | - Ulei   | 10          | -           | 8,02        | -            | 74,74                   |
|                    | - Sare   | 1,5         | -           | -           | -            | -                       |
|                    | - Pulpă de roșii   | 10          | 0,4         | -           | 1,2          | 6,5                     |
| <b>4</b>           | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>30</b>   | <b>2,13</b> | <b>0,33</b> | <b>13,92</b> | <b>68,7</b>             |
|                    | <b>Pesmeți din pâine de sură</b>                               | <b>20</b>   | <b>3,2</b>  | <b>0,2</b>  | <b>14,0</b>  | <b>67,1</b>             |

|                         |                                |               |              |              |               |                |
|-------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>6</b>                | <b>Compot</b>                  | <b>150</b>    |              |              |               |                |
|                         | - Fructe de sezon              | 40            | 0,16         | 0,12         | 4,12          | 18,88          |
|                         | - Zahăr                        | 8             | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
|                         | - Suc de lămâie                | 5             | 0,05         | -            | 0,25          | 2,6            |
| <b>Total prînz</b>      |                                |               | <b>27,02</b> | <b>17,77</b> | <b>74,03</b>  | <b>584,97</b>  |
| <b>Gustarea</b>         |                                |               |              |              |               |                |
| <b>1</b>                | <b>Brînzoaice cu gem</b>       | <b>100/15</b> |              |              |               |                |
|                         | - Brînză de vaci 5%            | 65            | 11,18        | 3,25         | 1,17          | 78,65          |
|                         | - Ou                           | 18            | 2,28         | 2,07         | 0,126         | 28,26          |
|                         | - Crupe de griș                | 18            | 1,85         | 0,18         | 13,19         | 59,04          |
|                         | - Zahăr                        | 10            | -            | -            | 9,98          | 39,9           |
|                         | - Lapte 2,5%                   | 8             | 0,23         | 0,2          | 0,38          | 4,32           |
|                         | - Gem de fructe                | 15            | 0,13         | -            | 14,96         | 57,75          |
|                         | - Ulei                         | 2             | -            | 1,65         | -             | 15,26          |
| <b>2</b>                | <b>Ceai cu zahăr și lămâie</b> | <b>150</b>    |              |              |               |                |
|                         | - Ceai                         | 0,5           | 0,0012       | -            | -             | 0,008          |
|                         | - Zahăr                        | 8             | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
|                         | - Lămâie                       | 5             | 0,04         | -            | 0,15          | 1,65           |
| <b>Total gustare</b>    |                                |               | <b>15,71</b> | <b>7,35</b>  | <b>47,59</b>  | <b>316,03</b>  |
| <b>Total a zecea zi</b> |                                |               | <b>52,64</b> | <b>34,85</b> | <b>181,19</b> | <b>1262,91</b> |