

Aprobat:

Director SC "Brodetchi" SRL

Ion Brodetchi

2023



Coordonat:

Șef Direcția CSP Orhei

Ion Bolboceanu

2023

**Meniul model pentru alimentația copiilor
în cadrul taberei de vară Miorița din s.Ivancea
cu regim de activitate 24/24 de ore pentru sezonul 2023**

Elaborat de SC "Brodețchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina

Mihai

Orhei 2023

Prima zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs pe lapte și unt	250				
	- Fulgi de ovăs	35	5,31	2,64	25,7	147,74
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
2	Chiflă cu magiun	100	9,96	7,4	53,46	385,74
3	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total dejun			21,18	18,47	107,31	762,67
Prînz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	300				
	- Cartof	50	1,0	0,2	8,15	38,5
	- Morcov	10	0,12	0,02	0,7	3,5
	- Ceapa	10	0,13	0,03	0,33	4,1
	- Varză	20	0,36	0,02	0,94	5,6
	- Rădăcină de țelina	4	0,05	0,01	0,27	1,36
	- Ouă	10	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Făină de grâu	3	0,3	0,04	2,08	10,02
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
3	Pîrjoală de pasăre în sos de legume	130				
	- Carne pui	60	14,12	1,15	0,24	67,63
	- 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	6,6
	- Morcov	12	0,15	0,02	0,75	4,2
	- Ceapă	8	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Pulpă de roșii	10	0,08	-	0,24	1,3
	- Ulei	3	-	1,41	-	13,08
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,7
4	Terci din crupe de orz cu unt	150				
	- Crupe de orz	35	2,99	0,39	19,58	93,7
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	Pesmeți din pîine de sură	30	4,8	0,3	21,0	100,65
6	Compot	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total prînz			32,77	12,38	109,34	673,79
Gustarea 1						
1	Fructe de sezon	100	1,5	0,5	1,0	96,0

2	Biscuiți	60	3,04	8,01	41,92	292,09
Total gustare			4,54	8,51	42,92	388,09
Cina						
1	Sarmale leneșe cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Crupe de orez	30	2,01	0,21	23,67	103,2
	- Varză	50	0,9	0,05	2,35	14,0
	- Ceapă	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Morcov	8	0,112	0,016	0,66	3,28
	- Tomate	3	0,06	0,02	0,42	2,0
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Legume	60	0,78	0,06	4,14	21,0
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
4	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total cină			30,14	10,91		
6	Chiflă aricel	100	3,84	2,24	62,16	268,64
7	Compot din fructe	250	0,2	0,15	14,31	61,04
Total gustare			61,18	24,97	148,8	831,9
Total prima zi			92,67	52,66	439,48	2656,45

A doua zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de mei pe lapte	250				
	- Crupe de mei	35	2,625	0,91	21,8	106,05
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
2	Pâine cu cașcaval	60/30				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	- Cașcaval	30	6,96	8,84	-	109,2
3	Lapte cu cacao	250				
	- Lapte 2,5%	250	7,34	6,0	11,73	149,63
	- Zahăr	10	-	-	9,16	37,44
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,10	2,89
Total dejun			27,63	24,69	92,77	735,2
Prînz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Zeamă moldovenească cu smîntînă	300/10				
	- Cartofi	50	1,0	0,2	8,15	38,5
	- Ceapă	8	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Morcov	10	0,12	0,02	0,7	3,5
	- Ardei gras	8	0,11	-	0,43	2,16
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,33	1,7
	- Tăiței de casă	10	1,11	0,47	4,5	27,2
	- Smîntînă 10%	10	0,27	1	0,39	11,9
	- Verdeță	3	0,11	0,02	0,225	1,47
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Terci din crupe de orez cu unt	150				
	- Crupe de orez	35	2,34	0,24	27,61	120,4
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
4	Pește copt cu legume	100				
	- Pește hec	80	12,06	8,28	15,12	183,6
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Ulei	8	-	6,42	-	59,79
	- Făină de grâu	2	0,2	0,02	1,38	6,68
	- Tomate	3	0,24	-	0,95	5,1
	- Usturoi	2	0,195	0,015	0,897	4,47
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
6	Compot din fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total prînz			26,55	26,20	120,89	838,12
Gustarea						
1	Napolitane	60	3,04	8,01	41,92	292,09
2	Ceai cu zahăr	200	0,002	-	9,98	39,91

Total gustare			3,04	8,01	1,9	332,0
Cina						
1	Clătite cu brânză în sos de lapte	250				
	- Făină de grâu	30	3,0	0,3	20,7	100,2
	- Ouă	10	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	40	1,16	1,0	1,92	21,6
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Ulei	4	-	3,99	-	35,96
	- Brânză de vaci 5%	70	12,04	3,5	1,26	84,7
	- Zahăr	2	-	-	1,99	7,98
	- Ouă	4	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	200				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,9
3	Crendelus cu zahăr	90	7,66	7,02	45,84	276,64
Total cina			26,08	19,15	90,34	640,82
Total a doua zi			97,57	75,24	700,41	2595,93

A treia zi

Nr ,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe lapte și unt	250				
	- Crupe de grâu	35	6,4	0,4	28,0	134,2
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
2	Pâine cu unt	50/20				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,56	0,36	31,38	139,8
	- Unt	20	0,16	14,5	0,26	132,2
3	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total dejun			17,03	23,69	85,88	627,59
Prânz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	300				
	- Cartof	50	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Ceapa	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Varză	20	1,8	0,1	4,7	28,0
	- Pulpă de roșii	5	0,24	-	0,72	3,90
	- Rădăcină de țelina	8	0,10	0,02	0,49	2,56
	- Dovlecel	20	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Cartofi înbușiți cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Ceapă	10	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,95	5,1
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	Pesmeți din pâine de sură	30	4,8	0,3	21,0	100,65
5	Compot	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total prânz			34,44	17,35	118,99	763,75
Gustarea						
1	Plăcintă cu măr	100	10,46	9,9	30,26	267,93
Total gustare			10,46	9,9	30,26	267,93
Cina						
1	Terci din crupe de porumb	150				
	- Crupe de porumb	30	2,49	0,36	21,3	98,4
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05

2	Tiftele cu carne de pui in sos de legume	130				
	- Carne pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- 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	6,6
	- Morcov	12	0,15	0,02	0,75	4,2
	- Ceapă	8	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Pulpă de roșii	10	0,08	-	0,24	1,3
	- Ulei	3	-	1,41	-	13,08
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,7
3	Salată	50				
	- 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	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
5	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
6	Iaurt	100	2,4	5,0	16,0	126,0
Total cină			30,97	15,65	85,96	618,31
Total a treia zi			92,94	61,38	334,51	2426,39

A patra 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	250				
	- Crupe de griș	35	3,09	0,3	21,18	99,9
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
2	Chiflă	100	9,96	7,4	53,46	385,74
3	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total dejun			18,96	16,13	102,79	714,83
Prânz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș cu sfeclă roșie și fasole	300				
	- Sfeclă	30	0,45	0,09	1,83	12,60
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,34	34,65
	- Morcov	15	0,195	0,015	1,035	5,25
	- Ceapă	13	0,182	0,026	1,066	5,33
	- Fasole	8	2,08	0,49	13,11	68,2
	- Smântână 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
	- Pulpă de roșii	8	0,04	-	0,12	0,65
	- Patrunjel	3	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Paste fierte cu unt	150				
	- Paste	60	6,78	1,26	41,76	205,2
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	Pîrjoală de porc în sos de legume	130				
	- Carne de porc degresată	70	18,2	2,8	0,14	100,1
	- Pesmeți măcinați	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	5	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Pulpă de roșii	15	0,9	0,3	6,3	29,85
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
5	Compot	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
Total prînz			39,44	26,45	139,91	969,35
Gustarea						
1	Inghetata	80	2,2	0,4	38,66	110,0

Total gustare			2,2	0,4	38,66	110,0
Cina						
1	Pilaf cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Crupe de orez	55	3,85	0,55	40,7	183,15
	- Ceapă	15	0,21	0,03	1,23	6,16
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,95	5,1
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
3	Salata de legume	50				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Ardei dulce	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Ulei	5	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
4	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,26	0,66	27,84	34,35
5	Ceai cu mentă rece	250				
	- Infuzie	2	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
6	Pateu cu brînză	75	16,52	12,14	32,86	310,9
Total cină			5,02	27,18	120,70	820,80
Total a patra zi			109,28	56,76	428,68	2546,78

A cincea 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	250				
	- Fulgi de ovăs	35	5,31	2,64	25,7	147,74
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39
2	Pâine cu unt și cașcaval	60/20/30				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	9,6	0,6	42	137,4
	- Unt	20	0,16	14,52	0,28	132,2
	- Cașcaval	30	13,92	17,68	-	163,5
3	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total dejun			34,9	43,87	96,13	810,034
Prînz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	300				
	- Cartofi	50	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Rădăcină de țelină	10	0,13	0,03	0,67	3,4
	- Brocoli	10	3,4	0,282	0,037	0,664
	- Spanac	5	1,15	0,145	0,015	0,1
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,7
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Varză	20	1,21	0,07	3,15	18,76
3	Terci din crupe de grâu cu unt	150				
	- Crupe de grâu	35	5,6	0,35	24,5	117,42
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
4	Pîrjoală de pasăre cu sos de legume	130				
	- Carne pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- 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	6,6
	- Morcov	12	0,15	0,02	0,75	4,2
	- Ceapă	8	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Pulpă de roșii	10	0,08	-	0,24	1,3
	- Ulei	3	-	1,41	-	13,08
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,7
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	Pesmeți din pâine de sură	30	6,39	0,99	41,76	206,1
6	Compot din fructe	250	4,8	0,3	21,0	100,65
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44

Total prînz			45,99	12,78	158,67	902,20
Gustarea						
1	Covrigei	60	3,04	8,01	41,92	292,09
2	Ceai cu zahăr	200	-	-	7,64	31,20
Total gustare			3,04	8,01	49,56	323,29
Cina						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt crupe					
	- Crupe de hrișcă	35	4,41	1,15	21,73	109,6
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Snițel de pui	100				
	- Carne de pui	70	16,52	1,33	0,07	158,2
	- Ou	10	1,26	1,16	0,035	7,85
	- Lapte 2,5%	5	0,15	0,13	0,24	2,7
	- Făină de grâu	4	0,44	0,06	2,8	13,4
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Salata de legume	50				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Ardei dulce	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămîie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
5	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
6	Iaurt	1/100	2,4	5,0	16,0	126,0
Total cină			30,98	23,67	88,06	760,78
Total a cincea zi			117,61	91,69	424,76	2796,40

A șasea zi

Nr ,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte cu unt	250				
	- Crupe de orez	35	3,5	0,46	22,9	109,55
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
2	Pîine cu unt	60/20				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,26	0,66	27,84	137,4
	- Unt	20	0,16	14,52	0,28	132,2
3	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total dejun			13,83	24,07	77,26	600,54
Prînz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă de legume cu perișoare de pui	300/30				
	- Carne de pui	25	5,86	0,48	0,1	28,08
	- Crupe de orez	3	0,21	0,03	2,22	9,99
	- Ou	3	0,38	0,34	0,05	4,68
	- Ceapă	3	0,045	0,01	0,25	1,23
	- Cartof	50	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Ceapa	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Rădăcină de țelină	4	0,05	0,01	0,27	1,36
	- Smîntînă 10%	10	0,27	1	0,39	11,9
	- Verdeță	3	0,11	0,02	0,23	1,47
	- Ulei	5	-	3,34	-	29,97
3	Piureu de mazăre cu unt	150				
	- Mazăre uscată	55	11,27	1,1	27,22	163,9
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Sare	1,6	-	-	-	-
	Carne de pasăre înăbușită cu legume	100				
	- Carne de pasăre	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,7
	- Tomate	3	0,24	-	0,95	5,1
	- Usturoi	0,5	-	-	-	-
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
6	Compot	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60

	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total prînz			44,25	20,83	106,52	880,8
Gustarea						
1	Chiflă cu cașcaval	80	7,66	7,02	45,84	276,64
2	Fruct de sezon	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Total gustare			8,06	7,32	56,14	323,64
Cina						
1	Cartofi piureu cu unt	150				
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Lapte	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Sare	1	-	-	-	-
2	Omletă	120				
	- Ou	70	10,66	9,66	0,58	131,88
	- Lapte 2,5%	50	0,64	0,70	1,04	13,2
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Sare	1	-	-	-	-
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
5	- Plăcintă cu brînză	75	3,4	14,57	44,82	327,17
Total cina			22,88	34,02	110,93	839,97
Total a șasea zi			92,29	73,22	349,76	2644,95

A șaptea zi

Nr ,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz pe lapte cu unt	250				
	- Crupe de orz	35	3,99	0,97	25,37	126,0
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	50/20	-	-	-	-
	- Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	50	9,6	0,6	42	137,4
	- Unt	20	0,16	14,52	0,28	132,2
4	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total dejun			19,66	24,52	93,89	616,99
Prînz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș cu varză	300				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14
	- Cartofi	50	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ardei	10	0,14	-	0,54	2,7
	- Pulpă de roșii	8	0,08	-	0,28	1,32
	- Verdeață	3	0,11	0,02	0,23	1,47
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
3	Terci din crupe de porumb	150				
	- Cartofi	160	3,2	0,64	26,06	123,12
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	Fileu pește în sos de legume	80/50				
	- Fileu pește	90	12,06	8,28	15,12	183,6
	- Pesmeți	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ouă	5	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 grîu	2	0,2	0,02	1,38	6,68
4	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
5	Compot din fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total prînz			27,81	23,29	123,83	825,63
Gustarea						
1	Fructe de sezon	100	0,9	0,1	9,0	44,0

2	Napolitane	60	7,66	7,02	45,84	276,64
Total gustare			8,56	7,12	54,84	320,64
Cina						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval	250				
	- Paste	90	9,9	1,17	63,45	304,2
	- Cașcaval	20	6,69	8,84	-	109,2
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
2	Salată din crudități	50				
	- Varză	35	1,44	-	7,16	34,56
	- Mazăre verde	5	0,15	0,01	0,32	2,0
	- Castraveți	5	0,04	0,005	0,125	0,7
	- Verdeță	2	0,11	0,02	0,23	1,47
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
5	Chefir	200	5,8	2,2	7,8	677,0
Total cina			28,73	19,04	118,17	1359,34
Total a șaptea zi			87,24	80,6	388,32	3122,26