

Nr. ctr	Denumirea bucatelor	Masa bucatelor, g	Masa brutto, g	Masa netto, g
Prima zi				
DEJUN				
1	Vinegret	250		
	sfeclă		50	40
	morcov		30	24
	ceapă		20	17
	castraveți murați		50	50
	cartofi		75	54
	varză		30	24
	ulei		10	10
2	Ou		60	52
3	Lapte 2,5%	200	200	200
4	Pâine de grâu cu unt și brânză tare 45% pâine din făină de grâu integrală fort. Fe a/f/secară	100/10/20		
			100	100
	unt		10	10
	brânză tare 45%		25	24
PRÂNZ				
1	Castraveți/roșii castraveți proaspeți	110		
	roșii proaspete		100	93
			20	18
2	Borș din carne cu smântână	350/10		
	varză		150	120
	morcov		20	16
	cartofi		80	58
	ceapă		10	8,4
	pastă de tomate		3	3
	verdeață		10	6
	smântână		10	10
	unt		10	10
	ulei de floarea soarelui		3	3
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos carne de bovină	75/100		
	făină de grâu		150	112,5
	ceapă		5	5
	tomate în suc propriu		8	6,8
	ulei		5	5
	ulei		15	15
	cartofi		200	144
	lapte		50	50
	unt		5	5
4	Compot din mere	200		
	mere proaspete		50	44
	zahăr		10	10

5	Pâine de seară	100	100	100
GUSTAREA				
1	covrigei	15	15	15
2	Cireșe	100	120	100
CINA				
1	Terci din orez risipit cu carne de pui	200/90		
	orez		60	40
	zahăr		5	5
	unt		10	10
	carne de pui		150	112,5
2	Ceai cu zahăr	200		
	ceai		0,2	
	zahăr		10	10
3	Pâine de grâu	100	100	100
CINA II				
1	Chefir	200	200	200
2	biscuiți	15	15	15
Componența chimică: proteine-116,67; lipide-102,23; glucide – 350,77				
Valoarea energetică 2852,08 kkal				
A doua zi				
DEJUN				
1	Terci din grâu (arpacaș) cu lapte și unt	200/5		
	arpacaș		50,00	49,50
	zahăr		6,00	6,00
	unt		5,00	5,00
	sare		0,45	0,45
	lapte 2,5 %		100,00	100,00
2	Ceai cu lămâie	200/5		
	ceai inf		0,2	0,2
	zahăr		15,00	15,00
	lămâie		5,50	3,30
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10		
	pâine		100,00	100,00
	unt		10,00	10,00
PRÂNZ				
1	Salată vitaminică	100		
	varză		31,3	25
	morcov		12,5	10
	ceapă		12,5	10
	mere		34	30
	zahăr		5	5
	ulei		20	20
2	Ciorba de fasole	250		
	cartofi		100,00	72,00
	morcov		12,50	10,00
	fasole		10,00	10,00
	ceapă		12,00	10,08

	pastă de tomate		3,00	3,00
	verdeață		3,25	2,60
	sare iodată		1,00	1,00
	ulei		4,20	4,20
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos	75/100		
	carne de găină		100,00	75,00
	făină de grâu		10,00	10,00
	ceapă		10,00	8,40
	tomate în suc propriu		10,00	10,00
	ulei		10,00	10,00
	cartofi		100,00	72,00
	lapte 2,5 %		100,00	100,00
	unt		10,00	10,00
4	Compot din mere	200		
	mere prospete		100,00	88,00
	zahăr		10,00	10,00
5	Pâine de seară	100	100	100
GUSTAREA				
1	Chiflă	30	30	30
2	Piersici	100	125	100
CINA				
1	Gulaș cu varză înăbușită	80/200		
	paste de tomate		5	5
	ceapă		30	25
	unt		5	5
	morcov		160	128
	făină de grâu		5	5
	lapte		30	30
	carne de bovină		107	80
2	Ceai de măcieș	200		
	Măcieș uscat		20	20
	zahăr		10	10
3	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	100	100
CINAI				
1	Chefir	200	200	200
2	Nuci	10	10	10
Compoziția chimică: proteine-98,02; lipide-93,48; glucide – 414,08				
Valoarea energetică 2932,93 kkal				
A treia zi				
DEJUN				
1	Terci din griș cu lapte	200		
	griș		37,00	36,82
	zahăr		6,00	6,00
	unt		5,00	5,00
	sare		0,45	0,45
	lapte 2,5 %		100,00	100,00
2	Pâine de grâu cu unt și brânză tare 45%	100/10/20		

	pâine din făină de grâu integrală fort. Fe și a/f		100	100
	unt		10	10
	brânză tare 45%		25	20
3	Ceai cu lămâie	200/5		
	ceai inf		0,2	0,2
	zahăr		15,00	15,00
	lămâie		5,50	3,30
PRÂNZ				
1	Salată din morcov și varză proaspătă	100		
	morcov		80	64
	varză		31,3	25
	ceapă		10	8,4
	zahăr		5	5
	sare		1	1
	ulei		20	20
2	Supă cu cartofi și găluștele	1/250		
	făină de grâu		10,00	10,00
	ouă de găină		60	52,2
	cartofi		66,50	47,88
	ceapă		15,00	12,60
	sare		1,00	1,00
	verdeață		2,70	2,16
3	Carne cu sos și terci din hrișcă	90/40/250		
	carne de găină		120	90
	ceapă		5	4
	făină de grâu		4	4
	paste de tomate		3	3
	crupe de hrișcă		45	44,55
	unt		9	9
4	Compot din coacăză proaspătă	200		
	coacăză		50	43
	zahăr		10	10
	Pâine de secară	100	100	100
GUSTAREA				
1	Piersici	100	125	100
2	Covrigei	15	15	15
CINA				
1	Cartofi fierți cu pește	300/45		
	cartofi		284	204,48
	unt		10	
	Pește		80	45
	ceapă		8	6,72
	mărar		5	4
2	Lapte 2,5%	200	200	200
3	pâine din făină de grâu integrală fort.	100	100	100

	Fe și a/f			
CINA II				
1	Chefir	200	200	200
2	Semințe de floarea soarelui	12,5	12,5	12,5
Componența chimică: proteine-102,94; lipide-92,17; glucide – 358,17.				
Valoarea energetică 2722,83kkal				
A patra zi				
DEJUN				
1	Terci de ovăs cu lapte	200		
	Fulgi de ovăs		50	49,95
	lapte 2,5%		100	100
	unt		5	5
	zahăr		6	6
2	Ou fiert	60	60	52,2
3	Ceai cu lămâie	200/5		
	ceai inf		1,00	1,00
	zahăr		15,00	15,00
	lămâie		5,00	3,00
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și magiun	100/10/30		
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		100	100
	unt		10	10
	magiun		30	30
PRÂNZ				
1	Legume proaspete	100		
	castraveți		32	29,76
	roșii		53	50,35
	ardei dulci		27	20,25
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi	300		
	varză		25,00	20,00
	morcov		9,50	7,60
	cartofi		350,00	252,00
	ceapă		12,00	10,08
	pastă de tomate		2,00	2,00
	zahăr		2,50	2,50
	verdeață		2,70	2,16
	sfecclă		40,80	32,64
	ulei		4,20	4,20
3	Pârjoale cu varză înăbușită	75/130		
	carne de bovină		100	75
	pâine de grâu		10	
	lapte		20	
	pesmeți		4	
	ulei		3	
	varză		145	116
	morcov		10	8
	ceapă		5	4

	făină de grâu		4	4
	unt		5	
	tomate în suc propriu		1	
4	Compot din prune uscate	200		
	Prune uscate		15	15
	zahăr		10	10
5	Pâine de secară	100	100	100
GUSTAREA				
1	Suc	200	200	200
2	Biscuiți	15	15	15
3	Caise	82	95	82
CINA				
1	Carne cu sos și terci din arpacaș	90/40/250		
	arpacaș		45	44,55
	unt		9	
	carne de pui		185	138,75
	ceapă		5	4
	pastă de tomate		3	3
2	Lapte 2,5% cu cacao	200		
	lapte 2,5%		200	200
	cacao praf		3	3
	zahăr		10	10
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	100	100
CINAI				
1	Chefir	200	200	200
2	Nuci	12,5	12,5	12,5
Componența chimică: proteine-117,49 ; lipide-80,68; glucide – 425,39				
Valoarea energetică 2813,48kkal				
A cincea zi				
DEJUN				
1	Terci de hrișcă cu lapte	200		
	crupe de hrișcă		50	49,5
	lapte 2,5%		50	50
	zahăr		20	20
	unt		5	5
2	Ou de găină	52		
	ou		60	52
3	Cafea din graminee cu lapte	200		
	Cafea din graminee		2	2
	Lapte 2,5%		200	200
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/35		
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		100	100
	unt		35	35
PRÂNZ				
1	Salată din sfeclă fiartă	100		
	sfeclă		120	96
	ulei		5	5

2	Supă de cartofi cu orez și smântână	250/10		
	orez		15,00	14,85
	morcov		12,50	10,00
	cartofi		66,50	47,88
	ceapă		12,00	10,08
	verdeață		2,70	2,16
	sare		1,00	10,00
	ulei		2,10	10,00
	smântână		10,00	10,00
3	Gulaș cu pireu de cartofi	100/200		
	Carne de bovină		150	110
	cartofi		250	178
	Pasta de tomate		5	5
	ceapă		30	25
	unt		5	5
	morcov		160	128
	Făină de grâu		5	5
	lapte		30	30
4	Ceai de măcieș	200		
	măcieș		15	
	zahăr		10	
5	Pâine de secară	100	100	
GUSTAREA				
1	Biscuiți	15	15	15
2	Cireșe	100	120	102
3	Semințe de susan	12,5	12,5	12,5
CINA				
1	Legume înăbușite cu pește	200/35		
	Pește		60	35
	Făină de grâu		5	5
	ulei		8	8
	lapte		20	20
	cartofi		100	72
	varză		120	96
	morcov		20	16
	ceapă		10	8,6
	Tomate în suc propriu		3	3
2	Compot din piersici	200		
	piersici		50	40
	zahăr		15	15
3	Pâine de secară	100	100	100
CINA II				
1	Iaurt	200	200	200
2	Covrigei	50	50	50
Componența chimică: proteine- 98,25; lipide-98,65 ; glucide – 404,18				
Valoarea energetică 2961,05 kkal				
A șasea zi				
DEJUN				
1	Terci din hrișcă viscos cu lapte	200		
	crupe de hrișcă		35,00	34,65

	zahăr		6,00	6,00
	unt		5,00	5,00
	sare		0,45	0,45
	lapte 2,5%		100,00	100,00
2	Ceai cu lămâie	200/5		
	ceai inf		0,2	0,2
	zahăr		15,00	15,00
	lămâie		5,50	3,30
3	Pâine de grâu cu unt și brânză tare 45%	100/20/10		
	pâine din făină de grâu integrală fort. Fe și a/f		100	100
	unt		20	20
	brânză tare45%		10	10
PRÂNZ				
1	Salată vitaminică	100		
	varză		31,3	25
	morcov		12,5	10
	ceapă		12,5	10
	mere		34	30
	zahăr		15	15
	ulei		15	15
2	Supă cu mazăre uscată și carne	300/60		
	mazăre uscată		45,00	44,78
	morcov		12,00	9,60
	ceapă		12,00	10,08
	rădăcini de pătrunjel		3,00	2,25
	carne de găină		80,00	60,00
	unt		6,00	6,00
3	Pilaf cu carne de pui	100/50		
	Carne de pui		67	50
	orez		30	29,7
	unt		13	13
	ceapă		6	5
	morcov		6	4,8
	Roșii conservate în suc		5	5
4	Compot din prune	200		
	prune		50	45
	zahăr		15	15
5	Pâine de secară	100	100	100
GUSTAREA				
1	Covrigei	50	50	50
2	Piersici/caise	100	116	100
CINA				
1	Colțunași lenoși cu smântână	100/10		
	Brânză		40	40
	Făină de grâu		30	30
	ouă		9	7,83

	zahăr		9	9
	unt		10	10
	smântână		10	10
2	Cacao cu lapte	200		
	Praf de cacao		3	3
	lapte		200	200
	zahăr		10	10
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	100	100
CINA II				
1	Chefir	200	200	200
2	stafide	15	15	15
Componența chimică: proteine-119,99 ; lipide-77,28 ; glucide – 459,6 Valoarea energetică 2997,98 kkal				
A șaptea zi				
DEJUN				
1	Terci din mei cu lapte	200		
	crupe de mei		50,00	49,50
	zahăr		26,00	26,00
	unt		5,00	5,00
	sare		0,45	0,45
	lapte 2,5 %		100,00	100,00
2	Ceai cu zahăr	200		
	ceai		0,2	0,2
	zahăr		10	10
3	Ou de găină	26		
	ou		30	26
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/20		
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		100	100
	unt		20	20
PRÂNZ				
1	Salata din sfeclă cu prune uscate	100		
	sfeclă		90	72
	Prune uscate		15	15
	zahăr		14	14
	ulei		2	2
2	Supă cu tăiței, legume și perișoare din carne	300/50/10		
	tăiței		15,00	15,00
	cartofi		100,00	72,00
	morcov		15,00	12,00
	ceapă		24,00	20,16
	verdeață		4,50	3,60
	carne de bovină		80,00	60,00
	ouă de gaină		30,00	26,10
	orez		7,50	7,43
	smântână		10	10
3	Carne de pui cu tocană de dovleci	75/150		
	file de pui		80	80

	Dovlecei		200	150
	unt		15	15
4	Chefir	150	150	150
5	Pâine de seară	100	100	100
GUSTARE				
1	Biscuiți	15	15	15
2	Suc	150	150	150
CINA				
1	Pește copt cu pireu de cartofi	60/200/70		
	Pește		60	34
	cartofi		250	180
	lapte		50	50
	unt		10	10
	ulei		5	5
2	Tomate		70	70
3	Compot din caise	200		
	fructe		50	43
	zahăr		10	10
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	100	100
CINA II				
1	Iaurt	200	200	
2	Nuci	12,5	12,5	12,5
Componența chimică: proteine-100,96; lipide-92,15; glucide –399,20 Valoarea energetică 2815,64kkal				
A opta zi				
DEJUN				
1	Budincă din brânză cu stafide	200/15		
	brânză		40	40
	Crupe de griș		15	14,93
	stafide		15	15
	Lapte 2,5%		50	50
	zahăr		20	20
	unt		10	10
	Ouă de găină		25	21,75
2	Ceai cu lămâie	200/3		
	ceai inf		0,2	0,2
	zahăr		15,00	15,00
	lămâie		5,50	3,30
3	Pâine de grâu cu unt și brânză tare 45%	100/20/10		
	pâine din făină de grâu integrală fort. Fe și a/f		100	100
	unt		20	20
	Brânză tare 45%		10	10
PRÂNZ				
1	Salată din castraveți /tomate cu ceapă verde	100		
	Castraveți		55	51,15
	tomate		55	51,15

	Ceapă verde		10	8,4
	Ulei		5	
2	Supă țărănească cu carne și smântână	300/10		
	carne de pui		30	22,5
	cartofi		60	43,2
	varză		38	30,4
	morcov		15	12
	mazăre verde		15	12
	ceapă		9	7,56
	ulei		3	3
	smântână		10	10
3	Carne cu hrișcă și tomate	200		
	carne de pui		130	105
	unt		10	10
	crupe de hrișcă		50	49,50
	tomate		100	95
4	Suc	150	150	150
5	Păine de seară	100	100	100
GUSTARE				
1	Biscuiți	15	15	15
2	Fruite proaspete de sezon	100	110	100
CINA				
1	Tocană din legume cu pește	200/35		
	Pește		60	35
	cartofi		80	57,6
	morcov		20	16
	ceapă		10	8,6
	varză		120	96
	ulei		15	15
	Făină de grâu		8	8
	Lapte 2,5%		50	50
	Tomate în suc propriu		3	3
2	Compot din prune proaspete	200		
	Prune proaspete		50	45
	zahăr		10	
3	pâine din făină de grâu integrală fort. Fe și a/f	100	100	
CINA II				
1	Chefir	200	200	200
2	Pateu cu magiun	30	30	30
3	nuci	12,5	12,5	12,5
Compoziția chimică: protein -103,54; lipide-102,96; glucide –368,59				
Valoarea energetică 2833,08 kkal				
A noua zi				
DEJUN				
1	Terci din orez cu stafide	150/5		
	orez		40	31,8
	stafide		5	5
	unt		5,25	5,25
2	Ou fiert	47	54	47
3	Lapte 2,5	200	200	200

	zahăr		10	10
4	Pâine de grâu cu unt	100/20		
	pâine din făină de grâu integrală fort. Fe și a/f		100	100
	unt		20	20
PRÂNZ				
1	Morcov/varză proaspătă	100		
	morcov		80	64
	varză		60	48
	ulei		5	5
2	Supă din legume cu paste și smântână	300/10		
	paste		15	15
	cartofi		90	65
	morcov		10	8
	tomate în suc propriu		3	
	ceapă		10	8,4
	unt		5	5
	ulei		5	5
	smântână		10	10
3	Fileu de pui cu ghiveci din legume	50/150		
	fileu de pui		60	45
	morcov		50	40
	dovlecei		80	60
	mazăre verde		50	35
	ceapă		10	8
	cartofi		80	64
	orez		25	25
	ulei		5	5
	Tomate în sos		3	3
4	Compot din mere	200		
	mere		50	44
	zahăr		10	
5	Pâine de secară	100	100	100
GUSTAREA				
1	Covrigei	15	15	15
2	Caise	100	115	100
CINA				
1	Salata din sfeclă cu prune uscate	100		
	sfeclă		90	72
	prune uscate		20	
	zahăr		2	
	ulei		2	
2	Pârjoale din carne de bovină	50		
	Carne de bovină		50	38
	ceapă		15	13
	ulei		3	
	ouă de găină		6	5,2
	pesmeți		2	
	verdeață		2	1,5

3	Paste făinoase fierte			
	paste făinoase		60	60
	unt		3	3
4	suc	150	150	150
CINAI				
1	Chefir	200	200	200
	nuci	12,5	12,5	12,5
Componența chimică: proteine- 88,64; lipide-78,0; glucide – 397,36				
Valoarea energetică 2717,37 kkal				
A zecea zi				
DEJUN				
1	Terci de ovăs cu lapte	200		
	fulgi de ovăs		50	49,5
	lapte 2,5%		100	100
	unt		10	10
	zahăr		15	15
2	Ou fiert	50	60	50
3	Ceai cu lămâie	200/5		
	ceai inf		0,2	0,2
	zahăr		15,00	15,00
	lămâie		5,50	3,30
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/20		
	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic		100	100
	unt		20	20
PRÂNZ				
1	Legume proaspete	100		
	castraveți		32	30
	roșii		53	50
	ardei dulci		27	20
2	Ciorbă din varză proaspătă cu cartofi	250		
	varză		25,00	20,00
	morcov		9,50	7,60
	cartofi		50,10	36,07
	ceapă		12,00	10,08
	pastă de tomate		2,00	2,00
	zahăr		2,50	2,50
	verdeață		2,70	2,16
	sfeclă		40,80	32,64
	ulei		4,20	4,20
3	Pârjoale cu varză înăbușită	75/130		
	carne de bovină		100	72
	pâine de grâu		10	
	lapte		20	
	pesmeți		4	
	ulei		3	
	varză		145	116
	morcov		10	8

	ceapă		5	4
	făină de grâu		4	4
	unt		5	
	tomate în suc propriu		1	
4	Compot din prune uscate	200		
	Prune uscate		15	15
	zahăr		10	10
5	Pâine de seară	100	100	100
	GUSTAREA			
1	Suc	200	200	200
2	Biscuiti cu susan	15	15	15
3	Vișine	85	100	85
	CINA			
1	Carne cu sos și terci din arpacaș	90/40/250		
	arpacaș		45	44,55
	unt		10	10
	carne de pui		120	90
	ceapă		5	4
	făină de grâu		4	4
	pastă de tomate		3	3
2	Lapte 2,5% cu cacao	200		
	lapte 2,5%		200	200
	cacao praf		3	3
	zahăr		10	10
3	pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	100	100
	CINAI			
1	Chefir	200	200	200
Componența chimică: proteine-102,31; lipide-89,00; glucide –373,82				
Valoarea energetică 2668,17kkal				