

Aprobat:
Director SC "Brodetchi" SRL
Ion Brodetchi
2023



Coordonat:
Şef 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: Mihaela Alina

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	150				
	- Fulgi de ovăs	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	Chiflă cu magiun	50	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			12,39	4,63	76,32	397,11
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Murături	50				
	- Castraveți murați	50	0,5	0,1	1,5	6,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- 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	-	-	-	-
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Pilaf cu carne de pui	180				
	- 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	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pîine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot	150	0,75	0,15	15,15	69,00
	- 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
Total prînz			24,03	11,61	86,31	563,29
Gustarea						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval	150				
	- Paste	50	5,6	0,8	34,2	166,5
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Cașcaval	10	3,48	4,42	-	54,6

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

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de arnăuțcă pe lapte și unt	150				
	- Crupe arnăuțcă	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
2	Pîine cu unt	25/8				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			10,61	9,73	63,41	384,38
Prînz						
1	Salată	50				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămîie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
2	Zeamă moldovenească	180				
	- 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
	- Smîntînă 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Suc de lămîie	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
3	Terci din crupe de hrișcă	100				
	- 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	-	-	-	-
4	Pîrjoală din carne de porc în sos de legume	90				
	- 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
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			31,80	24,05	72,19	665,38
Gustarea						
1	Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte	100				
	- Făină de grâu	15	1,5	0,15	10,36	50,10
	- Ouă	3	0,38	0,35	0,02	4,71
	- Lapte 2,5%	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
2	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,99	9,30	28,49	241,16
Total a doua zi			52,40	43,08	164,09	1290,92

A treia zi

N r.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de griș pe lapte și unt	150				
	- Crupe de griș	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	Pâine cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			10,67	9,71	65,24	391,84
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prânz						
1	Salată varză și mazăre	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	-	-	-	-
2	Supă cremă de broccoli	180				
	- 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	-	-	-	-
3	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	180				
	- 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	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de seară	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	Compot de fructe	150				

	- Fructe 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
Total prînz			25,07	17,84	69,16	561,81
Gustarea						
1	Supă de lapte cu tăieței	150				
	- Tăieței 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
2	Covrigei dulci	25	2,6	3,48	15,05	103,25
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			10,4	9,58	59,88	372,88
Total a treia zi			47,19	37,48	208,98	1393,73

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu cu lapte și unt	150				
	-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
2	Pemeți dulci	25	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Lapte cu cacao	150				
	- 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
Total dejun			14,68	8,27	71,22	417,79
Prînz						
1	Salată	50				
	- Sfeclă roșie	48	0,94	0,05	5,09	24,96
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Borș cu varză	180				
	- 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
3	Piureu de mazăre cu unt	100				
	- 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
4	Pîrjoală de pasăre în sos de legume	90				
	- 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
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Peltea	150				

	- 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
Total prînz			23,78	18,59	77,09	571,0
Gustarea						
1	Plăcintă cu brînză	100				
	- 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
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			3,42	14,57	52,46	358,38
Total a patra zi			41,88	41,43	200,77	1347,17

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe mei pe lapte și unt	150				
	- 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
2	Pîine cu unt	25/8				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,64	9,51	50,95	324,90
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prînz						
1	Salată Vitamin	50				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,0195	0,015	1,035	5,25
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Semințe de floarea soarelui	2	1,04	2,65	0,17	29,9
	- 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
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	4	0,01	-	0,28	1,4
	- Ceapă	4	0,06	0,01	0,33	1,64
	- Făină de grâu	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Unt	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
	- Lapte 2,5%	15	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe de orz	100				
	- Crupe de orz	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	Gulaș pui	80				
	- 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
	- Smîntînă	5	0,054	0,2	0,078	2,38
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	Pesmeți din pîine de sură	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	Compot de fructe	150				
	- 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
Total prînz			24,16	18,93	71,79	568,54
Gustarea						
1	Cartofi piureu cu unt	100				
	- 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	-	-	-	-
2	Ou fiert	50	13,12	11,98	1,8	163,9
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	20	1,42	0,22	9,28	45,8
4	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			17,00	18,6	38,47	389,668
Total a cincea zi			50,85	47,39	175,91	1350,30

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de griș pe lapte și unt	150				
	- 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	Chiflă	50	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,83	4,37	64,05	333,36
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	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	-	-	-	-
2	Supă cremă de legume	180				
	- 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
3	Carne de pui în sos Bechamel	80				
	- 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
4	Terci din crupe de hrișcă	100				
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pîine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot din fructe	150				
	- 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

Total prînz			25,85	15,23	74,20	545,79
Gustarea						
1	Terci din crupe de porumb cu unt	100				
	- 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
2	Omletă	70				
	- 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			16,24	16,25	32,25	318,15
Total a șasea zi			51,2	36,13	177,36	1230,2

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de mei pe lapte	150				
	- 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
2	Pîine cu unt	25/8				
	- Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			7,69	9,45	53,74	330,29
Prînz						
1	Salata	50				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămîie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
2	Rasolnic	180				
	- 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
	- Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	1,5	-	-	-	-
3	Paste fierte cu unt	100				
	- Paste fainoase	40	4,48	0,64	27,36	133,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,5	-	-	-	-
4	Pîrjoală de păsăre în sos de legume	90				
	- 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	-	-	-	-
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			22,80	25,50	83,05	663,11
Gustarea						
1	Pateu cu magiun	100				
	- 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	-	-	-	-
2	Lapte fierț	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	81,0
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
Total gustare			15,25	6,45	60,58	363,7
Total a șaptea zi			45,74	41,4	197,37	1357,1

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte	150				
	- 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
2	Biscuiți	35	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,42	5,95	54,8	335,38
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Salată vinegret	50				
	- 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	-	-	-	-
2	Supă cremă de legume	180				
	- 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
3	Sarmale leneșe cu carne de pui	180				
	- 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	-	-	-	-
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pîine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot	150				
	- 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
Total prînz			26,22	17,46	79,17	599,42

Gustarea						
1	Cartofi piureu cu unt	100				
	- 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	-	-	-	-
2	Tartină cu cașcaval	25/15	1,42	0,22	9,28	45,8
	- 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			9,64	11,23	52,37	350,26
Total a opta zi			44,56	34,92	193,2	1317,96

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăș	150				
	- Fulgi de ovăș	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
2	Pîine cu unt	25/8				
	- Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,63	9,45	52,71	329,19
Prînz						
1	Salată din crudități	50				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,0195	0,015	1,035	5,25
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Semințe de floarea soarelui	2	1,04	2,65	0,17	29,9
	- Ardei dulce	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămîie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
2	Borș roșu cu smîntînă	180				
	- 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
	- Smîntînă 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Patrunjel	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Pîrjoală de pește în sos de legume	80				
	- 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 grîu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
4	Terci din crupe de porumb	100				
	- 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				
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Peltea	150				
	- 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
Total prînz			22,14	18,26	84,38	564,20
Gustarea						
1	Supă de lapte cu hrișcă și unt	150				
	- 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
2	Covrigei dulci	25	2,6	3,48	15,05	103,25
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			7,50	8,86	50,93	316,88
Total a noua zi			39,27	36,57	188,02	1210,27

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe lapte și unt	150				
	- Crupe de grâu	22	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	Pâine cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,63	9,45	52,71	329,018
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Salată Vitamin	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 lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Supă cremă de legume	180				
	- 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	-	-	-	-
3	Cartofi înăbușiți cu carne	180				
	- 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	-	-	-	-
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1

6	Compot	150				
	- 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
Total prînz			27,02	17,77	74,03	584,97
Gustarea						
1	Brînzoaice cu gem	100/15				
	- 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 grîș	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
2	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			15,71	7,35	47,59	316,03
Total a zecea zi			52,64	34,85	181,19	1262,91