

Aprobat:  
Director SC Brodetchi SRL  
\_\_\_\_\_ Ion Brodetchi  
\_\_\_\_\_ 2022

Coordonat:  
Şef Direcția CSP Orhei  
\_\_\_\_\_ Ion Bolboceanu  
\_\_\_\_\_ 2022

## **Meniul model pentru alimentația copiilor**

**La Tabăra de odihnă Miorița,**

**Din s.Ivancea, mun.Orhei**

Elaborat de SC Brodetchi SRL

Tehnolog : Alina Mihai

**Prima 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 pe lapte și unt</b>                 | <b>250</b> |              |              |               |                         |
|                    | - 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                   |
| <b>2</b>           | <b>Chiflă cu magiun</b>  | <b>100</b> | 9,96         | 7,4          | 53,46         | 385,74                  |
| <b>3</b>           | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>250</b> |              |              |               |                         |
|                    | - Ceai   | 0,5        | -            | -            | -             | -                       |
|                    | - Zahăr  | 12         | -            | -            | 9,16          | 37,44                   |
| <b>Total dejun</b> |  |            | <b>21,18</b> | <b>18,47</b> | <b>107,31</b> | <b>762,67</b>           |
| <b>Prânz</b>       |  |            |              |              |               |                         |
| <b>1</b>           | <b>Legume de sezon</b>   | <b>60</b>  | <b>0,78</b>  | <b>0,06</b>  | <b>4,14</b>   | <b>21,0</b>             |
| <b>2</b>           | <b>Supă cremă de legume</b>                                    | <b>300</b> |              |              |               |                         |
|                    | - 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                     |
|                    | - Porumb dulce   | 10         | 0,29         | 0,24         | 1,23          | 9,15                    |
|                    | - 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                   |
| <b>3</b>           | <b>Pîrjoală de pasăre în sos de legume</b>                     | <b>130</b> |              |              |               |                         |
|                    | - 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                     |
| <b>4</b>           | <b>Terci din crupe de orz cu unt</b>                           | <b>150</b> |              |              |               |                         |
|                    | - Crupe de orz   | 35         | 2,99         | 0,39         | 19,58         | 93,7                    |
|                    | - Unt  | 5          | 0,07         | 3,63         | 0,04          | 33,05                   |
| <b>5</b>           | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>60</b>  | 4,56         | 0,36         | 31,38         | 139,8                   |
|                    | <b>Pesmeți din pîine de sură</b>                               | <b>30</b>  | 4,8          | 0,3          | 21,0          | 100,65                  |
| <b>6</b>           | <b>Compot</b>  | <b>250</b> |              |              |               |                         |
|                    | - Fructe de sezon  | 50         | 0,2          | 0,15         | 5,15          | 23,60                   |
|                    | - Zahăr  | 12         | -            | -            | 9,16          | 37,44                   |
| <b>Total prânz</b> |  |            | <b>32,77</b> | <b>12,38</b> | <b>109,34</b> | <b>673,79</b>           |
| <b>Gustarea</b>    |  |            |              |              |               |                         |
| <b>1</b>           | Fructe de sezon  | 100        | 1,5          | 0,5          | 1,0           | 96,0                    |

|                       |  |            |              |              |               |                |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 2                     | Biscuiți   | 60         | 3,04         | 8,01         | 41,92         | 292,09         |
| <b>Total gustare</b>  |  |            | <b>4,54</b>  | <b>8,51</b>  | <b>42,92</b>  | <b>388,09</b>  |
| <b>Cina</b>           |  |            |              |              |               |                |
| 1                     | <b>Paste fierte</b>  | <b>150</b> |              |              |               |                |
|                       | - Paste  | 70         | 7,84         | 1,12         | 47,88         | 23,1           |
|                       | - Unt  | 5          | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,05          |
|                       | <b>Sos bolognese</b>   | <b>100</b> |              |              |               |                |
|                       | - Carne de pui   | 70         | 16,52        | 1,34         | 0,28          | 79,1           |
|                       | - Ceapă  | 10         | 0,14         | 0,02         | 0,82          | 4,1            |
|                       | - Morcov   | 10         | 0,14         | 0,01         | 0,76          | 3,85           |
|                       | - Tomate   | 2          |              |              |               |                |
|                       | - Pulpă de roșii   | 10         | 0,12         | 0,36         | 1,95          | 2,985          |
|                       | - Ulei   | 5          | -            | 4,01         | -             | 37,37          |
| 3                     | <b>Legume</b>  | <b>60</b>  | <b>0,78</b>  | <b>0,06</b>  | <b>4,14</b>   | <b>21,0</b>    |
| 4                     | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>60</b>  | 4,56         | 0,36         | 31,38         | 139,8          |
| 5                     | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>250</b> |              |              |               |                |
|                       | - Ceai   | 0,5        | -            | -            | -             | -              |
|                       | - Zahăr  | 12         | -            | -            | 9,16          | 37,44          |
| 6                     | <b>Turtă dulce</b>   | <b>70</b>  | <b>3,84</b>  | <b>2,24</b>  | <b>62,16</b>  | <b>268,64</b>  |
| 7                     | <b>Compot din fructe</b>                                       | <b>250</b> | 0,2          | 0,15         | 14,31         | 61,04          |
| <b>Total cină</b>     |  |            | <b>34,18</b> | <b>13,3</b>  | <b>179,91</b> | <b>711,47</b>  |
| <b>Total prima zi</b> |  |            | <b>92,67</b> | <b>52,66</b> | <b>439,48</b> | <b>2536,02</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 mei pe lapte</b>                         | <b>250</b>    |              |              |               |               |
|                      | - 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         |
| <b>2</b>             | <b>Pâine cu cașcaval</b>                                       | <b>60/30</b>  |              |              |               |               |
|                      | - 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         |
| <b>3</b>             | <b>Lapte cu cacao</b>  | <b>250</b>    |              |              |               |               |
|                      | - 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          |
| <b>Total dejun</b>   |  |               | <b>27,63</b> | <b>24,69</b> | <b>92,77</b>  | <b>735,2</b>  |
| <b>Prânz</b>         |  |               |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | <b>Legume de sezon</b>   | <b>60</b>     | <b>0,78</b>  | <b>0,06</b>  | <b>4,14</b>   | <b>21,0</b>   |
| <b>2</b>             | <b>Zeamă moldovenească cu smântână</b>                         | <b>300/10</b> |              |              |               |               |
|                      | - 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          |
|                      | - Smântână 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         |
| <b>3</b>             | <b>Cartofi piureu cu unt</b>                                   | <b>150</b>    |              |              |               |               |
|                      | - Cartofi  | 150           | 3,0          | 0,6          | 24,45         | 115,5         |
|                      | - Lapte 2,5%   | 10            | 0,29         | 0,25         | 0,48          | 5,4           |
|                      | - Unt  | 5             | 0,07         | 3,63         | 0,04          | 33,05         |
| <b>4</b>             | <b>Pește cu legume</b>   | <b>100</b>    |              |              |               |               |
|                      | - 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          |
| <b>5</b>             | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>90</b>     | 6,39         | 0,99         | 41,76         | 206,1         |
| <b>6</b>             | <b>Compot din fructe</b>                                       | <b>250</b>    |              |              |               |               |
|                      | - Fructe de sezon  | 50            | 0,2          | 0,15         | 5,15          | 23,60         |
|                      | - Zahăr  | 12            | -            | -            | 9,16          | 37,44         |
| <b>Total prânz</b>   |  |               | <b>26,55</b> | <b>26,20</b> | <b>120,89</b> | <b>838,12</b> |
| <b>Gustarea</b>      |  |               |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | <b>Biscuiți</b>  | <b>60</b>     | 3,04         | 8,01         | 41,92         | 292,09        |
| <b>2</b>             | <b>Suc</b>   | <b>200</b>    | 1,00         | 0,2          | 20,15         | 89,7          |
| <b>Total gustare</b> |  |               | <b>4,04</b>  | <b>8,21</b>  | <b>62,07</b>  | <b>381,79</b> |
| <b>Cina</b>          |  |               |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | <b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>                          | <b>250</b>    |              |              |               |               |
|                      | - Carne de pui   | 80            | 22,24        | 1,8          | 0,38          | 106,5         |

|                        |  |            |              |              |               |                |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                        | - Varză  | 70         | 1,58         | 0,09         | 4,13          | 24,5           |
|                        | - Crupe de orez  | 25         | 1,73         | 0,25         | 18,32         | 82,42          |
|                        | - Ceapă  | 10         | 0,14         | 0,02         | 0,82          | 4,1            |
|                        | - Morcov   | 12         | 0,15         | 0,02         | 0,75          | 4,2            |
|                        | - Pastă de tomate  | 4          | 0,03         | -            | 0,1           | 0,52           |
|                        | - Ulei   | 8          | -            | 6,42         | -             | 59,79          |
| <b>2</b>               | <b>Legume proaspete</b>  | <b>60</b>  | <b>0,78</b>  | <b>0,06</b>  | <b>4,14</b>   | <b>21,0</b>    |
| <b>3</b>               | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>60</b>  | 4,56         | 0,36         | 31,38         | 139,8          |
| <b>4</b>               | <b>Peltea</b>  | <b>250</b> |              |              |               |                |
|                        | - Suc  | 100        | 0,48         | 0,1          | 9,62          | 43,82          |
|                        | - Zahăr  | 8          | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
|                        | - Suc de lămâie  | 2          | -            | -            | -             | -              |
|                        | - Amidon   | 2          | 0,002        | -            | 1,56          | 6,26           |
| <b>5</b>               | <b>Crendelus cu zahăr</b>                                      | <b>90</b>  | 7,66         | 7,02         | 45,84         | 276,64         |
| <b>Total cina</b>      |  |            | <b>39,35</b> | <b>16,14</b> | <b>124,68</b> | <b>800,75</b>  |
| <b>Total a doua zi</b> |  |            | <b>97,57</b> | <b>75,24</b> | <b>700,41</b> | <b>2755,86</b> |

### A treia 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>250</b> |             |           |            |                         |
|              | - 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         |
| <b>2</b>             | <b>Pâine cu unt</b>  | <b>50/20</b> |              |              |               |               |
|                      | - 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         |
| <b>3</b>             | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>250</b>   |              |              |               |               |
|                      | - Ceai   | 0,5          | -            | -            | -             | -             |
|                      | - Zahăr  | 12           | -            | -            | 9,16          | 37,44         |
| <b>Total dejun</b>   |  |              | <b>17,03</b> | <b>23,69</b> | <b>85,88</b>  | <b>627,59</b> |
| <b>Prânz</b>         |  |              |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | <b>Legume de sezon</b>   | <b>60</b>    | <b>0,78</b>  | <b>0,06</b>  | <b>4,14</b>   | <b>21,0</b>   |
| <b>2</b>             | <b>Supă cremă de legume</b>                                    | <b>300</b>   |              |              |               |               |
|                      | - 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          |
|                      | - Rădăcina 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         |
| <b>3</b>             | <b>Cartofi înăbușiți cu carne de pui</b>                       | <b>250</b>   |              |              |               |               |
|                      | - Carne de pui   | 70           | 16,52        | 1,33         | 0,28          | 79,10         |
|                      | - Cartofi  | 150          | 3,0          | 0,6          | 24,45         | 115,5         |
|                      | - Ceapă  | 8            | 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   | 5            | -            | 4,01         | -             | 37,37         |
| <b>4</b>             | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>60</b>    | 4,56         | 0,36         | 31,38         | 139,8         |
|                      | <b>Pesmeți din pâine de sură</b>                               | <b>30</b>    | 4,8          | 0,3          | 21,0          | 100,65        |
| <b>5</b>             | <b>Compot</b>  | <b>250</b>   |              |              |               |               |
|                      | - Fructe de sezon  | 50           | 0,2          | 0,15         | 5,15          | 23,60         |
|                      | - Zahăr  | 12           | -            | -            | 9,16          | 37,44         |
| <b>Total prânz</b>   |  |              | <b>34,04</b> | <b>11,29</b> | <b>115,73</b> | <b>695,82</b> |
| <b>Gustarea</b>      |  |              |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | Plăcintă cu brânză   | 75           | 10,46        | 9,9          | 30,26         | 267,93        |
| <b>2</b>             | Fructe de sezon  | 100          | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47,0          |
| <b>Total gustare</b> |  |              | <b>5,4</b>   | <b>5,3</b>   | <b>21,3</b>   | <b>314,93</b> |
| <b>Cina</b>          |  |              |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | <b>Terci din crupe de porumb</b>                               | <b>150</b>   |              |              |               |               |
|                      | - Crupe de porumb  | 30           | 2,49         | 0,36         | 21,3          | 98,4          |
|                      | - Unt  | 5            | 0,04         | 3,63         | 0,07          | 33,05         |
| <b>2</b>             | <b>Tocăniță de pui</b>   | <b>120</b>   |              |              |               |               |
|                      | - Carne de pui   | 90           | 21,24        | 1,71         | 0,36          | 101,7         |
|                      | - Ceapă  | 15           | 0,21         | 0,03         | 1,23          | 6,16          |
|                      | - Usturoi  | 3            | 0,195        | 0,015        | 0,897         | 4,47          |
|                      | - Ulei   | 5            | -            | 4,01         | -             | 37,37         |
| <b>3</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>4</b>                | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>60</b>  | 4,56         | 0,36         | 31,38         | 139,8          |
| <b>5</b>                | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>250</b> |              |              |               |                |
|                         | - Ceai   | 0,5        | -            | -            | -             | -              |
|                         | - Zahăr  | 12         | -            | -            | 9,16          | 37,44          |
| <b>6</b>                | <b>Iaurt</b>   | <b>100</b> | 2,4          | 5,0          | 16,0          | 126,0          |
|                         | <b>Covrigei</b>  | <b>50</b>  | 4,05         | 3,1          | 28,0          | 158,0          |
| <b>Total cină</b>       |  |            | <b>36,47</b> | <b>21,10</b> | <b>111,60</b> | <b>788,05</b>  |
| <b>Total a treia zi</b> |  |            | <b>92,94</b> | <b>61,38</b> | <b>334,51</b> | <b>2426,39</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 griș pe lapte și unt</b> | <b>250</b> |             |           |            |                         |
|              | - 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                   |
| <b>2</b>     | <b>Chiflă</b>                                  | <b>100</b> | 9,96        | 7,4       | 53,46      | 385,74                  |
| <b>3</b>     | <b>Ceai cu zahăr</b>                           | <b>250</b> |             |           |            |                         |
|              | - Ceai   | 0,5        | -           | -         | -          | -                       |
|              | - Zahăr  | 12         | -           | -         | 9,16       | 37,44                   |

|                      |  |            |              |              |               |               |
|----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Total dejun</b>   |  |            | <b>18,96</b> | <b>16,13</b> | <b>102,79</b> | <b>714,83</b> |
| <b>Prînz</b>         |  |            |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | <b>Legume de sezon</b>   | <b>60</b>  | <b>0,78</b>  | <b>0,06</b>  | <b>4,14</b>   | <b>21,0</b>   |
| <b>2</b>             | <b>Borș cu sfeclă roșie</b>                                    | <b>300</b> |              |              |               |               |
|                      | - 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          |
|                      | - Smîntîină 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         |
| <b>3</b>             | <b>Paste fierte cu unt</b>                                     | <b>150</b> |              |              |               |               |
|                      | - Paste  | 60         | 6,78         | 1,26         | 41,76         | 205,2         |
|                      | - Unt  | 5          | 0,04         | 3,63         | 0,065         | 33,05         |
|                      | <b>Pîrjoală de porc în sos de legume</b>                       | <b>130</b> |              |              |               |               |
|                      | - Carne de porc degresată                                      | 60         | 14,16        | 1,14         | 0,24          | 67,8          |
|                      | - 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   | 5          | -            | 4,01         | -             | 37,37         |
| <b>4</b>             | <b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>90</b>  | <b>6,39</b>  | <b>0,99</b>  | <b>41,76</b>  | <b>206,1</b>  |
| <b>5</b>             | <b>Compot</b>  | <b>250</b> |              |              |               |               |
|                      | - Fructe de sezon  | 50         | 0,2          | 0,15         | 5,15          | 23,60         |
|                      | - Zahăr  | 12         | -            | -            | 9,16          | 37,44         |
| <b>Total prînz</b>   |  |            | <b>33,32</b> | <b>18,32</b> | <b>124,09</b> | <b>805,88</b> |
| <b>Gustarea</b>      |  |            |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | Inghetata  | <b>80</b>  | <b>2,2</b>   | <b>0,4</b>   | <b>38,66</b>  | <b>110,0</b>  |
| <b>Total gustare</b> |  |            | <b>2,2</b>   | <b>0,4</b>   | <b>38,66</b>  | <b>110,0</b>  |
| <b>Cina</b>          |  |            |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | <b>Pilaf cu carne de pui</b>                                   | <b>250</b> |              |              |               |               |
|                      | - Carne de pui   | 70         | 16,52        | 1,33         | 0,28          | 79,10         |
|                      | - 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         | -            | 4,01         | -             | 37,37         |
| <b>3</b>             | <b>Salata de legume</b>  | <b>50</b>  |              |              |               |               |
|                      | - 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          |
| <b>4</b>             | <b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>100</b> | <b>16,0</b>  | <b>1,0</b>   | <b>70,0</b>   | <b>229,0</b>  |
| <b>5</b>             | <b>Ceai cu mentă rece</b>                                      | <b>250</b> |              |              |               |               |

|                         |                           |     |               |              |               |                |
|-------------------------|---------------------------|-----|---------------|--------------|---------------|----------------|
|                         | - Infuzie                 | 2   | -             | -            | 0,001         | 0,004          |
|                         | - Zahăr                   | 12  | -             | -            | 9,16          | 37,44          |
| <b>6</b>                | <b>Cornuleț cu brânză</b> | 100 | 16,52         | 12,14        | 32,86         | 310,9          |
| <b>Total cină</b>       |                           |     | <b>54,80</b>  | <b>21,91</b> | <b>163,14</b> | <b>953,22</b>  |
| <b>Total a patra zi</b> |                           |     | <b>109,28</b> | <b>56,76</b> | <b>428,68</b> | <b>2583,93</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 fulgi de ovăs pe lapte și unt</b>            | <b>250</b>      |             |              |              |                         |
|                    | - 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                      |
| <b>2</b>           | <b>Pâine cu unt și cașcaval</b>                           | <b>60/20/30</b> |             |              |              |                         |
|                    | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 60              | <b>9,6</b>  | <b>0,6</b>   | <b>42</b>    | <b>137,4</b>            |
|                    | - Unt   | 20              | 0,16        | 14,52        | 0,28         | 132,2                   |
|                    | - Cașcaval  | 30              | 13,92       | 17,68        | -            | 163,5                   |
| <b>3</b>           | <b>Ceai cu zahăr</b>                                      | <b>250</b>      |             |              |              |                         |
|                    | - Ceai  | 0,5             | -           | -            | 0,001        | 0,004                   |
|                    | - Zahăr   | 12              | -           | -            | 9,16         | 37,44                   |
| <b>Total dejun</b> |   |                 | <b>34,9</b> | <b>43,87</b> | <b>96,13</b> | <b>810,034</b>          |

| <b>Prînz</b>         |  |            |              |              |               |               |
|----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>1</b>             | <b>Legume de sezon</b>   | <b>60</b>  | <b>0,78</b>  | <b>0,06</b>  | <b>4,14</b>   | <b>21,0</b>   |
| <b>2</b>             | <b>Supă cremă de legume</b>                                    | <b>300</b> |              |              |               |               |
|                      | - 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         |
| <b>3</b>             | <b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>                        | <b>150</b> |              |              |               |               |
|                      | - Crupe de hrișcă  | 35         | 5,6          | 0,35         | 24,5          | 117,42        |
|                      | - Unt  | 5          | 0,04         | 3,63         | 0,065         | 33,05         |
| <b>4</b>             | <b>Pîrjoală de pasăre cu sos de legume</b>                     | <b>130</b> |              |              |               |               |
|                      | - 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           |
| <b>5</b>             | <b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>60</b>  | 4,56         | 0,36         | 31,38         | 139,8         |
|                      | <b>Pesmeți din pîine de sură</b>                               | <b>30</b>  | 6,39         | 0,99         | 41,76         | 206,1         |
| <b>6</b>             | <b>Compot din fructe</b>                                       | <b>250</b> | 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         |
| <b>Total prînz</b>   |  |            | <b>45,99</b> | <b>12,78</b> | <b>158,67</b> | <b>902,20</b> |
| <b>Gustarea</b>      |  |            |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | <b>Biscuiți</b>  | <b>60</b>  | 3,04         | 8,01         | 41,92         | 292,09        |
| <b>2</b>             | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>200</b> | -            | -            | 7,64          | 31,20         |
| <b>Total gustare</b> |  |            | <b>3,04</b>  | <b>8,01</b>  | <b>49,56</b>  | <b>323,29</b> |
| <b>Cina</b>          |  |            |              |              |               |               |
| <b>1</b>             | <b>Cartofi copti cu unt</b>                                    | <b>180</b> |              |              |               |               |
|                      | - Cartofi  | 160        | 3,2          | 0,64         | 26,06         | 123,12        |
|                      | - Unt  | 5          | 0,04         | 3,63         | 0,065         | 33,05         |
| <b>2</b>             | <b>Snițel de pui</b>   | <b>100</b> |              |              |               |               |
|                      | - 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        | -            | -            | -             | -             |
| <b>3</b>             | <b>Salata de legume</b>  | <b>50</b>  |              |              |               |               |
|                      | - 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 lămâie  | 2          | 0,01          | -             | 0,05          | 0,52           |
|                          | - Pătrunjel proaspăt   | 1          | 0,01          | -             | 0,02          | 0,12           |
| <b>4</b>                 | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>60</b>  | <b>4,56</b>   | <b>0,36</b>   | <b>31,38</b>  | <b>139,8</b>   |
| <b>5</b>                 | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>250</b> |               |               |               |                |
|                          | - Ceai   | 0,5        | -             | -             | 0,001         | 0,004          |
|                          | - Zahăr  | 12         | -             | -             | 9,16          | 37,44          |
| <b>6</b>                 | <b>Iaurt</b>   | <b>100</b> | <b>2,4</b>    | <b>5,0</b>    | <b>16,0</b>   | <b>126,0</b>   |
| <b>7</b>                 | <b>Pesmeți dulci</b>   | <b>40</b>  | <b>3,91</b>   | <b>3,87</b>   | <b>28,01</b>  | <b>160,4</b>   |
| <b>Total cină</b>        |  |            | <b>33,68</b>  | <b>27,034</b> | <b>120,40</b> | <b>934,70</b>  |
| <b>Total a cincea zi</b> |  |            | <b>117,61</b> | <b>91,69</b>  | <b>424,76</b> | <b>2970,22</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>Pilaf dulce</b>  | <b>250</b>    |              |              |              |                         |
|                    | - 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                   |
| <b>2</b>           | <b>Pâine cu unt</b>                                       | <b>60/20</b>  |              |              |              |                         |
|                    | - Pâine 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                   |
| <b>3</b>           | <b>Lapte cu cacao</b>                                     | <b>250</b>    |              |              |              |                         |
|                    | - Lapte 2,5%  | 250           | 7,34         | 6,0          | 11,73        | 149,63                  |
|                    | - Zahăr   | 12            | -            | -            | 7,64         | 31,20                   |
|                    | - Cacao   | 2             | 0,24         | 0,15         | 0,10         | 2,89                    |
| <b>Total dejun</b> |   |               | <b>21,41</b> | <b>30,22</b> | <b>87,57</b> | <b>746,82</b>           |
| <b>Prânz</b>       |   |               |              |              |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Legume de sezon</b>                                    | <b>60</b>     | <b>0,78</b>  | <b>0,06</b>  | <b>4,14</b>  | <b>21,0</b>             |
| <b>2</b>           | <b>Supă de legume cu perișoare de pui</b>                 | <b>300/30</b> |              |              |              |                         |
|                    | - 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           |
|          | - Smântână 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          |
| <b>3</b> | <b>Piureu de mazăre cu unt</b>                                 | <b>150</b> |              |              |               |                |
|          | - Mazăre uscată  | 55         | 11,27        | 1,1          | 27,22         | 163,9          |
|          | - Unt  | 5          | 0,04         | 3,63         | 0,065         | 33,05          |
|          | <b>Carne de pasăre înăbușită cu legume</b>                     | <b>100</b> |              |              |               |                |
|          | - Carne de pasăre  | 70         | 16,52        | 1,33         | 0,07          | 158,2          |
|          | - 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        | -            | -            | -             | -              |
| <b>5</b> | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>90</b>  | 6,39         | 0,99         | 41,76         | 206,1          |
| <b>6</b> | <b>Compot</b>  | <b>250</b> |              |              |               |                |
|          | - Fructe de sezon  | 50         | 0,2          | 0,15         | 5,15          | 23,60          |
|          | - Zahăr  | 12         | -            | -            | 9,16          | 37,44          |
|          | <b>Total prînz</b>   |            | <b>44,25</b> | <b>20,83</b> | <b>106,52</b> | <b>880,8</b>   |
|          | <b>Gustarea</b>  |            |              |              |               |                |
| <b>1</b> | Chiflă cu cașcaval   | <b>80</b>  | 7,66         | 7,02         | 45,84         | 276,64         |
| <b>2</b> | Fruct de sezon   | <b>100</b> | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47,0           |
|          | <b>Total gustare</b>   |            | <b>8,06</b>  | <b>7,32</b>  | <b>56,14</b>  | <b>323,64</b>  |
|          | <b>Cina</b>  |            |              |              |               |                |
| <b>1</b> | <b>Cartofi cu păstăi</b>                                       | <b>250</b> |              |              |               |                |
|          | - Cartofi  | 190        | 2,4          | 0,48         | 19,56         | 92,4           |
|          | - Ceapă  | 8          | 0,11         | 0,02         | 0,66          | 3,28           |
|          | - Păstăi   | 40         | 0,8          | 0,08         | 1,44          | 9,6            |
|          | - Usturoi  | 5          | 0,24         | -            | 0,95          | 5,1            |
|          | - Ulei   | 5          | -            | 4,01         | -             | 37,37          |
| <b>2</b> | <b>Salata</b>  | <b>50</b>  |              |              |               |                |
| <b>4</b> | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>60</b>  | 4,56         | 0,36         | 31,38         | 139,8          |
| <b>4</b> | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>200</b> |              |              |               |                |
|          | - Ceai   | 0,5        | -            | -            | -             | -              |
|          | - Zahăr  | 10         | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
| <b>5</b> | <b>- Ceai rece cu mentă</b>                                    | <b>200</b> | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
| <b>6</b> | <b>- Plăcintă cu brînză</b>                                    | <b>75</b>  | 10,46        | 9,9          | 30,26         | 267,93         |
|          | <b>Total cina</b>  |            | <b>18,57</b> | <b>14,85</b> | <b>99,53</b>  | <b>617,88</b>  |
|          | <b>Total a șasea zi</b>  |            | <b>92,29</b> | <b>73,22</b> | <b>349,76</b> | <b>2569,14</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 hrișcă cu unt</b>                   | <b>150</b>   |              |              |              |                         |
|                    | - Crupe de hrișcă   | 35           | 3,99         | 0,97         | 25,37        | 126                     |
|                    | - Unt   | 5            | 0,04         | 3,63         | 0,065        | 33,05                   |
| <b>2</b>           | <b>Tartină cu unt</b>                                     | <b>50/20</b> | -            | -            | -            | -                       |
|                    | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 50           | <b>9,6</b>   | <b>0,6</b>   | <b>42</b>    | <b>137,4</b>            |
|                    | - Unt   | 20           | 0,16         | 14,52        | 0,28         | 132,2                   |
| <b>3</b>           | <b>Ou fiert</b>   | <b>50</b>    | 6,35         | 5,75         | 0,35         | 78,5                    |
| <b>4</b>           | <b>Ceai cu zahăr</b>                                      | <b>250</b>   |              |              |              |                         |
|                    | - Ceai  | 0,5          | -            | -            | 0,001        | 0,004                   |
|                    | - Zahăr   | 12           | -            | -            | 9,16         | 37,44                   |
| <b>Total dejun</b> |   |              | <b>20,14</b> | <b>25,47</b> | <b>77,22</b> | <b>544,59</b>           |
| <b>Prânz</b>       |   |              |              |              |              |                         |
| <b>1</b>           | <b>Legume de sezon</b>                                    | <b>60</b>    | <b>0,78</b>  | <b>0,06</b>  | <b>4,14</b>  | <b>21,0</b>             |
| <b>2</b>           | <b>Borș cu varză</b>                                      | <b>300</b>   |              |              |              |                         |
|                    | - 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                   |
| <b>3</b>           | <b>Terci din crupe de porumb</b>                          | <b>150</b>   |              |              |              |                         |
|                    | - Cartofi   | 160          | 3,2          | 0,64         | 26,06        | 123,12                  |
|                    | - Unt   | 5            | 0,04         | 3,63         | 0,065        | 33,05                   |

|                          |  |              |              |              |               |                |
|--------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                          | <b>Fileu pește în sos de legume</b>                            | <b>80/50</b> |              |              |               |                |
|                          | - 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 grâu  | 2            | 0,2          | 0,02         | 1,38          | 6,68           |
| <b>4</b>                 | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>90</b>    | <b>6,39</b>  | <b>0,99</b>  | <b>41,76</b>  | <b>206,1</b>   |
| <b>5</b>                 | <b>Compot din fructe</b>                                       | <b>250</b>   |              |              |               |                |
|                          | - Fructe de sezon  | 50           | 0,2          | 0,15         | 5,15          | 23,60          |
|                          | - Zahăr  | 12           | -            | -            | 9,16          | 37,44          |
| <b>Total prânz</b>       |  |              | <b>27,81</b> | <b>23,29</b> | <b>123,83</b> | <b>825,63</b>  |
| <b>Gustarea</b>          |  |              |              |              |               |                |
| 1                        | Fructe de sezon  | 100          | <b>0,9</b>   | <b>0,1</b>   | <b>9,0</b>    | <b>44,0</b>    |
| 2                        | Chiflă cu mac  | 100          | 9,96         | 7,4          | 53,46         | 385,74         |
| <b>Total gustare</b>     |  |              | <b>5,9</b>   | <b>5,1</b>   | <b>39,0</b>   | <b>429,74</b>  |
| <b>Cina</b>              |  |              |              |              |               |                |
| <b>1</b>                 | <b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>                         | <b>250</b>   |              |              |               |                |
|                          | - 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          |
| <b>2</b>                 | <b>Salată din crudități</b>                                    | <b>50</b>    |              |              |               |                |
|                          | - 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          |
| <b>3</b>                 | <b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b> | <b>60</b>    | <b>4,56</b>  | <b>0,36</b>  | <b>31,38</b>  | <b>139,8</b>   |
| <b>4</b>                 | <b>Ceai cu zahăr</b>   | <b>200</b>   |              |              |               |                |
|                          | - Ceai   | 0,5          | -            | -            | 0,001         | 0,004          |
|                          | - Zahăr  | 10           | -            | -            | 7,64          | 31,20          |
| <b>5</b>                 | <b>Plăcintă cu brânză</b>                                      | <b>75</b>    | <b>10,46</b> | <b>9,9</b>   | <b>30,26</b>  | <b>267,93</b>  |
| <b>6</b>                 | <b>Ceai cu mentă rece</b>                                      | <b>200</b>   | <b>-</b>     | <b>-</b>     | <b>7,64</b>   | <b>31,20</b>   |
| <b>Total cina</b>        |  |              | <b>33,39</b> | <b>26,74</b> | <b>148,27</b> | <b>981,47</b>  |
| <b>Total a șaptea zi</b> |  |              | <b>87,24</b> | <b>80,6</b>  | <b>388,32</b> | <b>2781,43</b> |