

Aprobat:
Viceprimar mun. Orhei
Cristina COJOCARI

Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei
Ion Bolboceanu

2024

Digitally signed by Ignat Iulia
Date: 2024.08.14 14:45:19 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 toamnă - iarnă 2024**

Elaborat: L. Ungureanu

Orhei 2024

Prima 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 | 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 | 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 lămîie | 1 | 0,01 | - | 0,05 | 0,52 |
| | - Sare | 0,6 | - | - | - | - |
| 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 |
| | - Ou de găină | 5 | 1,31 | 1,2 | 0,18 | 16,39 |
| | - Unt 72,5% | 2 | 0,016 | 1,45 | 0,026 | 13,22 |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,18 | 0,02 | 1,88 | 5,67 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| | - Sare | 0,8 | - | - | - | - |
| | - Verdeță | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 |
| 3 | Terci din crupe de hrișcă cu unt | 100 | | | | |
| | - Crupe de hrișcă | 35 | 4,41 | 1,15 | 21,73 | 109,6 |
| | - Unt 72,5% | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Sare | 0,6 | - | - | - | - |
| 4 | Carne de pui în sos Bechamel | 80 | | | | |
| | - Carne fileu de pui | 60 | 13,86 | 0,72 | - | 66,6 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 3 | - | 2,81 | - | 26,16 |
| | - Unt 72,5% | 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 | - | - | - | - |
| | - Smîntînă 10% | 10 | 0,27 | 1,0 | 0,39 | 11,9 |
| 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 de sezon | 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 lămâie | 5 | 0,05 | - | 0,25 | 2,6 |
| Total prînz | | | 29,54 | 21,06 | 94,54 | 691,2 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Cartofi copti cu unt | 100 | | | | |
| | - Cartofi | 110 | 2,2 | 0,44 | 17,93 | 84,70 |
| | - Unt 72,5% | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 1,5 | - | 1,41 | - | 13,08 |
| | - Sare | 0,8 | - | - | - | - |
| 2 | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 |
| 3 | Ceai cu zahăr | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,2 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 4,00 | 4,31 | 37,21 | 206,06 |
| Total prima zi | | | 46,21 | 30,28 | 214,93 | 1327,27 |

| | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | - 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 | | | 29,54 | 21,06 | 94,54 | 691,2 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Cartofi copti cu unt | 100 | | | | |
| | - Cartofi | 110 | 2,2 | 0,44 | 17,93 | 84,70 |
| | - Unt 72,5% | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 1,5 | - | 1,41 | - | 13,08 |
| | - Sare | 0,8 | - | - | - | - |
| 2 | Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic | 25 | 1,78 | 0,28 | 11,6 | 57,25 |
| 3 | Ceai cu zahăr | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,2 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 4,00 | 4,31 | 37,21 | 206,06 |
| Total prima zi | | | 46,21 | 30,28 | 214,93 | 1327,27 |

A doua zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de porumb cu lapte | 150 | | | | |
| | - Crupe de porumb | 19 | 1,36 | 0,28 | 13,69 | 65,17 |
| | - Lapte 2,5% | 130 | 3,77 | 3,25 | 6,24 | 70,2 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| 2 | Tartină cu unt | 30/8 | | | | |
| | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | - Unt 72,5% | 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 | | | 7,39 | 9,66 | 49,23 | 319,35 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Salată | 50 | | | | |
| | - Morcovi | 35 | 0,46 | 0,035 | 0,25 | 12,25 |
| | - Măr | 8 | 0,03 | 0,01 | 0,78 | 3,17 |
| | - Zahăr | 2 | - | - | 1,91 | 7,80 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 3 | - | 2,814 | - | 26,16 |
| | - Suc de lămâie | 1 | 0,01 | - | 0,05 | 0,52 |
| | - Semințe de susan | 5 | 0,85 | 2,4 | 1,3 | 28,35 |
| 2 | Borș cu varză | 180 | | | | |
| | - Varză | 15 | 0,45 | 0,025 | 1,18 | 7,0 |
| | - Cartofi | 45 | 0,9 | 0,18 | 7,33 | 34,65 |
| | - 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 |
| | - Sare | 2 | - | - | - | - |
| | - Pulpă de roșii | 6 | 0,24 | - | 0,72 | 3,90 |
| | - Verdeță (patrunjel, leuștean) | 1 | 0,01 | - | 0,02 | 0,12 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 4 | - | 3,74 | - | 34,88 |
| 3 | Terci din crupe de grâu cu unt | 100 | | | | |
| | - Crupe de grâu | 35 | 4,025 | 0,455 | 21,7 | 110,7 |
| | - Unt 72,5% | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Sare | 0,6 | - | - | - | - |
| 4 | Pârjoală din carne de pasăre în sos de legume cu smântână | 90 | | | | |
| | - Carne de pasăre | 60 | 13,86 | 0,72 | - | 66,6 |
| | - Ceapă | 7 | 0,06 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Ou de găină | 7 | 0,63 | 0,58 | 0,035 | 7,85 |
| | - Pesmeți măcinați | 7 | 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 10% | 3 | 0,081 | 0,3 | 0,117 | 3,57 |
| | - Unt 72,5% | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,22 | 0,03 | 1,40 | 6,70 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 4 | - | 3,74 | - | 34,88 |
| 5 | Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,60 |
| 6 | Compot din fructe proaspete | 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 lămâie | 5 | 0,05 | - | 0,25 | 2,6 |
| Total prînz | | | 26,82 | 20,69 | 87,34 | 672,23 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Supă de lapte cu tăieței și unt | 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 72,5% | 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 | | | 8,10 | 9,32 | 47,48 | 309,68 |
| Total a doua zi | | | 42,31 | 39,67 | 184,05 | 1301,26 |

A treia zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de griș cu lapte | 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 | Tartină cu unt | 30/8 | | | | |
| | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | - Unt 72,5% | 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 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Salată varză și morcov | 50 | | | | |
| | - Varză | 25 | 0,45 | 0,025 | 1,175 | 7,0 |
| | - Morcov | 20 | 0,26 | 0,02 | 1,38 | 7,0 |
| | - Verdețată | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 3 | - | 3,74 | - | 34,88 |
| | - Suc de lămâie | 1 | 0,045 | 0,005 | 0,15 | 1,7 |
| | - 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 de floarea soarelui | 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 |
| 3 | Paste fierte cu unt | 100 | | | | |
| | - Paste făinoase | 40 | 4,48 | 0,64 | 27,36 | 133,20 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Sare | 0,5 | - | - | - | - |
| 4 | Gulaș pui | 80 | | | | |
| | - Carne de pui | 60 | 13,86 | 0,72 | - | 66,6 |
| | - Morcov | 10 | 0,143 | 0,011 | 0,792 | 3,641 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Tomate | 2 | 0,1 | - | 0,38 | 2,04 |
| | - Unt 72,5% | 2 | 0,016 | 1,45 | 0,026 | 13,22 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | - Făină de grâu | 3 | | | | |
| | - Lapte 2,5% | 10 | 0,319 | 0,275 | 0,528 | 5,94 |
| | - Smântână 10 % | 5 | 0,054 | 0,2 | 0,078 | 2,38 |
| 5 | 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 | 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 | | | 27,72 | 18,45 | 88,61 | 627,88 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Plăcintă cu brînză de vaci | 1/100 | | | | |
| | - 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 de găină | 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 treia zi | | | 41,05 | 42,75 | 200,64 | 1348,17 |

A patra 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 cu grăsimi hidrogenizate | 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 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Salata din sfeclă fiartă | 50 | | | | |
| | - Sfeclă roșie | 48 | 0,94 | 0,05 | 5,09 | 24,96 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 2 | - | 1,88 | - | 17,44 |
| | - Suc de lămâie | 1 | 0,01 | - | 0,05 | 0,52 |
| | - Sare | 0,6 | - | - | - | - |
| 2 | Supă cu mazăre | 180 | | | | |
| | - Mazăre uscată | 20 | 4,1 | 0,4 | 10,66 | 59,6 |
| | - Ardei | 5 | 0,07 | - | 0,27 | 1,35 |
| | - Morcov | 7 | 0,09 | 0,01 | 0,50 | 2,45 |
| | - Ceapă | 6 | 0,09 | 0,01 | 0,49 | 2,46 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 4 | - | 1,88 | - | 17,44 |
| | - Cartofi | 45 | 0,9 | 0,18 | 7,33 | 34,65 |
| | - Pulpa de rosii | 5 | 0,04 | - | 0,12 | 0,65 |
| | - Verdeță | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 |
| 3 | Terci din crupe orz | 100 | | | | |
| | - Crupe de orz | 25 | 2,5 | 0,325 | 17,92 | 81,0 |
| | - Unt 72,5% | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Sare | 0,6 | - | - | - | - |
| 4 | Pîrjoală de pasăre în sos de tomate | 90 | | | | |
| | - Carne de pasăre | 60 | 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 |
| | - Morcov | 10 | 0,143 | 0,011 | 0,792 | 3,641 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 4 | - | 3,74 | - | 34,88 |
| | - Pulpă de roșii | 10 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 19,9 |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,162 | 0,0195 | 1,0485 | 5,01 |
| | - Sare | 0,6 | - | - | - | - |
| 5 | Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,60 |
| 6 | 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 | | | 28,50 | 13,71 | 81,46 | 568,14 |
| 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 72,5% | 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 de floarea soarelui | 2 | - | 2,814 | - | 26,16 |
| 3 | Ceai cu zahăr | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,2 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 16,24 | 16,25 | 32,25 | 318,15 |
| Total a patra zi | | | 53,16 | 35,91 | 168,51 | 1221,67 |

A cincea zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de grâu pe lapte | 150 | | | | |
| | - Crupe de grâu | 22 | 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 | Tartină cu unt | 30/8 | | | | |
| | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | - Unt 72,5% | 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 | | | 8,22 | 9,6 | 51,07 | 327,44 |
| Dejunul 2 | | | | | | |
| 1 | Fructe de sezon | 70 | 1,05 | 0,35 | 14,7 | 67,2 |
| Prânz | | | | | | |
| 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 lămâie | 2 | 0,01 | - | 0,05 | 0,52 |
| | - Pătrunjel proaspăt | 1 | 0,01 | - | 0,02 | 0,12 |
| 2 | Supă cremă de legume | 180 | | | | |
| | - Cartofi | 45 | 0,9 | 0,18 | 7,33 | 34,65 |
| | - Morcov | 4 | 0,01 | - | 0,28 | 1,4 |
| | - Varză | 15 | 0,27 | 0,015 | 0,705 | 4,2 |
| | - Porumb dulce conservat | 5 | 0,195 | 0,065 | 1,135 | 5,95 |
| | - Ou de găină | 5 | 0,635 | 0,575 | 0,035 | 7,85 |
| | - Ceapă | 4 | 0,06 | 0,01 | 0,33 | 1,64 |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,3 | 0,03 | 2,07 | 10,02 |
| | - Unt | 2 | 0,03 | 2,9 | 0,05 | 26,44 |
| | - Rădăcină de țelină | 2 | 0,03 | 0,01 | 0,13 | 0,68 |
| | - Smântână 10% | 3 | 0,081 | 0,3 | 0,117 | 3,57 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 3 | - | 2,814 | - | 26,16 |
| | - Verdeata | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 |
| 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 | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |

| | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | fortificată cu Fe și acid folic | | | | | |
| 5 | Pesmeți din pâine de sură | 20 | 1,45 | 0,23 | 8,7 | 42,74 |
| 6 | 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 prânz | | | 26,34 | 22,80 | 73,21 | 628,49 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Clătită cu brânză 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 |
| | - Brânză 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 | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 9,99 | 9,30 | 28,49 | 241,16 |
| Total a cincea zi | | | 45,6 | 42,05 | 167,47 | 1264,29 |

A șasea zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de griș cu lapte | 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 Iepuraș | 1/50 | 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 | Murături | 50 | | | | |
| | - Castraveți murați | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 6,0 |
| 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 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Rădăcină de țelină | 3 | 0,026 | 0,006 | 0,13 | 0,69 |
| | - Unt 72,5% | 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 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 3 | - | 2,81 | - | 26,16 |
| 3 | Pilaf cu carne de pui | 180 | | | | |
| | - Fileu de 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 de floarea soarelui | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| | - Tomate | 5 | 0,24 | - | 0,79 | 16,5 |
| | - Sare | 1,6 | - | - | - | - |
| 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 |
| 5 | Compot din fructe de sezon | 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 lămâie | 5 | 0,05 | - | 0,25 | 2,6 |
| Total prânz | | | 23,96 | 10,40 | 84,91 | 549,03 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Plăcintă cu brânză | 1/100 | | | | |
| | - 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 |
| | - Brânză 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 | 0,2 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 3,42 | 14,57 | 52,46 | 358,38 |
| Total a șasea zi | | | 36,49 | 29,62 | 208,28 | 1273,67 |

A șaptea zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|---|----------------------------------|-------------|------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de grâu pe lapte | 150 | | | | |
| | - Crupe de grâu | 22 | 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 | Tartină cu unt | 30/8 | | | | |
| | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | - Unt 72,5% | 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 | | | 8,22 | 9,6 | 51,07 | 327,48 |
| Prânz | | | | | | |
| 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 lămâie | 2 | 0,01 | - | 0,05 | 0,52 |
| | - Pătrunjel proaspăt | 1 | 0,01 | - | 0,02 | 0,12 |
| 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 |
| | - Smântână 10% | 5 | 0,135 | 0,5 | 0,195 | 5,95 |
| | - Ulei | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| | - Suc de lămâie | 1 | 0,03 | - | 0,15 | 1,56 |
| | - Verdeata | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 |
| | - Bulion | 120 | 6,90 | 0,55 | 0,11 | 33,05 |
| | 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 de porc în sos de legume | 90 | | | | |
| | - Pulpă de porc degresată | 60 | 12,0 | 5,88 | - | 100,8 |
| | - 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 | | | 33,54 | 27,05 | 79,65 | 727,72 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Piureu de cartof cu unt | 100 | | | | |
| | - Cartofi | 100 | 2,4 | 0,48 | 19,56 | 92,4 |
| | - Lapte 2,5% | 15 | 0,32 | 0,35 | 0,52 | 6,60 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - Ulei | 1 | - | 1,25 | - | 11,63 |
| | - Sare | 1,6 | - | - | - | - |
| | 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 |
| | - Sare | 0,5 | - | - | - | - |
| | - Ulei | 2 | - | 2,814 | - | 26,16 |
| 2 | Ceai cu zahăr | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 15,19 | 18,33 | 30,42 | 346,54 |
| Total a șaptea zi | | | 56,95 | 54,98 | 161,14 | 1401,74 |

A opta 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 | Biscuiți cu grăsimi hidrogenizate | 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 | | | 7,75 | 5,89 | 55,31 | 337,36 |
| Dejunul 2 | | | | | | |
| 1 | Fructe de sezon | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 |
| Prânz | | | | | | |
| 1 | Salată din sfeclă fiartă | 50 | | | | |
| | - Sfeclă roșie | 48 | 0,94 | 0,05 | 5,09 | 24,96 |
| | - Ulei | 2 | - | 1,88 | - | 17,44 |
| | - Suc de lămâie | 1 | 0,01 | - | 0,05 | 0,52 |
| | - Sare | 0,6 | - | - | - | - |
| 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 | 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 | - | 0,49 | - | 4,49 |
| | Pârjoală de pește în sos de legume | 80 | | | | |
| | - Fileu de pește hec | 50 | 9,075 | 0,99 | - | 45,1 |
| | - Ceapă | 5 | 0,06 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Ou | 5 | 0,63 | 0,58 | 0,035 | 7,85 |
| | - Pesmeti | 5 | 0,14 | 0,02 | 0,82 | 4,1 |
| | - Lapte 2,5% | 15 | 0,32 | 0,35 | 0,52 | 6,60 |
| | - Morcov | 15 | 0,143 | 0,011 | 0,792 | 3,641 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Ulei | 4 | - | 3,74 | - | 34,88 |
| | - Pulpă de roșii | 10 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 19,9 |

| | | | | | | |
|------------------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | - Sare | 0,6 | - | - | - | - |
| | - Făină de grâu | 2 | 0,162 | 0,0195 | 1,0485 | 5,01 |
| 5 | 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 | | | 23,29 | 15,37 | 86,17 | 560,33 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Brînzoaice | 1/100 | | | | |
| | - Brînză de vaci 5% | 65 | 11,18 | 3,25 | 1,17 | 78,65 |
| | - Ou | 18 | 2,28 | 2,07 | 0,126 | 28,26 |
| | - Crupe de griș | 18 | 1,85 | 0,18 | 13,19 | 59,04 |
| | - Zahăr | 10 | - | - | 9,98 | 39,9 |
| | - Lapte 2,5% | 8 | 0,23 | 0,2 | 0,38 | 4,32 |
| | - Ulei | 2 | - | 1,65 | - | 15,26 |
| 2 | Ceai cu zahăr | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 15,67 | 7,35 | 47,44 | 314,38 |
| Total a opta zi | | | 46,99 | 28,89 | 195,78 | 1244,97 |

A noua 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 | Tartină cu unt | 30/8 | | | | |
| | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | - Unt 72,5% | 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 |
| Prânz | | | | | | |
| 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 de floarea soarelui | 3 | - | 3,74 | - | 34,88 |
| | - Suc de lămâie | 1 | 0,045 | 0,005 | 0,15 | 1,7 |
| 2 | Borș roșu cu smântână | 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 |
| | - Smântână 10% | 5 | 0,14 | 0,5 | 0,2 | 5,95 |
| | - Pulpă de roșii | 6 | 0,24 | - | 0,72 | 3,90 |
| | - Patrunjel | 2 | 0,01 | - | 0,02 | 0,12 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 4 | - | 3,74 | - | 34,88 |
| 3 | Gulaș pui | 80 | | | | |
| | - Carne de pui | 60 | 13,86 | 0,72 | - | 66,6 |
| | - Morcov | 10 | 0,143 | 0,011 | 0,792 | 3,641 |
| | - Ulei de floarea soarelui | 5 | - | 4,01 | - | 37,37 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Tomate | 2 | 0,1 | - | 0,38 | 2,04 |
| | - Unt 72,5% | 2 | 0,016 | 1,45 | 0,026 | 13,22 |
| | - Făină de grâu | 3 | 0,30 | 0,03 | 2,11 | 10,02 |
| | - Lapte 2,5% | 10 | 0,319 | 0,275 | 0,528 | 5,94 |
| | - Smântână 10% | 5 | 0,054 | 0,2 | 0,078 | 2,38 |
| 4 | Terci din crupe de orez | 100 | | | | |
| | - Crupe de orez | 25 | 1,67 | 0,17 | 19,75 | 86,0 |
| | - Unt | 3 | 0,02 | 2,18 | 0,04 | 19,83 |
| | - 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 | 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 | | | 22,49 | 17,90 | 70,25 | 546,48 |
| 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 | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 9,14 | 7,4 | 42,03 | 273,78 |
| Total a noua zi* | | | 41,26 | 34,75 | 164,99 | 1149,45 |

A zecea zi

| Nr. | Denumirea bucatelor | Masa, g | Proteine, g | Lipide, g | Glucide, g | Valoarea calorică, kcal |
|--------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| Dejun | | | | | | |
| 1 | Terci din crupe de arnăuță pe lapte | 150 | | | | |
| | - Crupe arnăuță | 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 | Tartină cu unt | 30/8 | | | | |
| | - Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 |
| | - Unt 72,5% | 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 | | | 9,48 | 9,6 | 50,94 | 327,99 |
| Dejunul 2 | | | | | | |
| 1 | Fructe de sezon | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,9 |
| 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 lămâie | 2 | 0,01 | - | 0,05 | 0,52 |
| | - Pătrunjel proaspăt | 1 | 0,01 | - | 0,02 | 0,12 |
| 2 | Supă cremă de legume | 180 | | | | |
| | - Cartofi | 50 | 1,0 | 0,20 | 8,15 | 38,5 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Morcov | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,38 | 1,8 |
| | - Mazăre uscată | 15 | 0,08 | - | 0,38 | 1,98 |
| | - 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 |
| | - Verdeță | 2 | 0,07 | 0,01 | 0,15 | 0,98 |
| 3 | Cartofi înăbușiți cu carne | 180 | | | | |
| | - Fileu pasăre | 60 | 13,86 | 0,72 | - | 66,6 |
| | - Cartofi | 100 | 2,0 | 0,4 | 16,3 | 77,0 |
| | - Ceapă | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,41 | 2,05 |
| | - Morcov | 8 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 2,8 |
| | - Pastă de tomate | 5 | 0,24 | - | 0,79 | 16,5 |
| | - Ulei | 10 | - | 8,02 | - | 74,74 |
| | - Sare | 1,5 | - | - | - | - |
| | - Pulpă de roșii | 10 | 0,4 | - | 1,2 | 6,5 |
| 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 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 5 | 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 | | | 25,74 | 21,03 | 77,02 | 623,85 |
| Gustarea | | | | | | |
| 1 | Colțunași cu umplutură de brînză și sos | 120/20 | | | | |
| | - Brînză de vaci 5% | 40 | 6,02 | 1,75 | 0,63 | 42,35 |
| | - Ou de găină | 5 | 0,63 | 0,57 | 0,035 | 7,85 |
| | - Sare | 0,5 | - | - | - | - |
| | Aluat | 65 | | | | |
| | - Făină de grîu | 30 | 3,09 | 0,33 | 21,18 | 100,2 |
| | - Ou | 5 | 0,63 | 0,57 | 0,035 | 7,85 |
| | - Sare | 0,8 | - | - | - | - |
| | Unt | 3 | 0,024 | 2,17 | 0,039 | 19,83 |
| | Sos | 20 | | | | |
| | - Lapte 2,5% | 20 | 0,58 | 0,5 | 0,96 | 10,8 |
| | - Unt | 2 | 0,02 | 1,45 | 0,03 | 13,22 |
| | - Sare | 0,5 | - | - | - | - |
| | - Făină de grîu | 1 | 0,20 | 0,022 | 1,41 | 6,68 |
| 2 | Ceai cu zahăr | 150 | | | | |
| | - Ceai | 0,5 | 0,002 | - | - | 0,008 |
| | - Zahăr | 8 | - | - | 7,64 | 31,20 |
| Total gustare | | | 11,19 | 7,36 | 31,95 | 239,98 |
| Total a zecea zi | | | 46,69 | 38,27 | 166,77 | 1224,72 |