

Aprobat:  
Director SC "Brodetchi" SRL  
Ion Brodetchi  
2024



Coordonat:  
Sef Directia CSP Orhei  
Ion Bolboceanu  
2024

Digitally signed by Bolboceanu Ion  
Date: 2024.12.19 09:50:32 EET  
Reason: MoldSign Signature  
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



**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 iarnă-primăvară 2025**

Elaborat de SC "Brodetchi" SRL  
Tehnolog: Mihai Alina

Orhei 2024

Aprobat:  
Director SC "Brodetchi" SRL  
Ion Brodetchi  
2024

Coordonat:  
Şef Direcția CSP Orhei  
Ion Bolboceanu  
2024



**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 iarnă-primăvară 2025**

**Elaborat de SC "Brodetchi" SRL  
Tehnolog: Mihai Alina**

Orhei 2024

**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</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Chiflă Iepuras</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>27,0</b>	<b>127,5</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>10,09</b>	<b>4,37</b>	<b>63,92</b>	<b>333,91</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Murături</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți murați	50	0,5	0,1	1,5	6,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Cartofi	55	1,1	0,22	8,96	42,35
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	5	0,07	0,01	0,38	1,8
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,02	0,15	1,02
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
<b>3</b>	<b>Pilaf cu carne de pui</b>	<b>180</b>				
	- Fileu pasăre	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Orez	25	1,4	0,2	15,78	68,8
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>
<b>5</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
	- 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
<b>Total prânz</b>			<b>24,016</b>	<b>11,59</b>	<b>85,88</b>	<b>563,29</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Cartofi copti cu unt</b>	<b>100</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>25</b>	<b>1,78</b>	<b>0,28</b>	<b>11,6</b>	<b>57,25</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,2	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	<b>Total gustare</b>		<b>4,00</b>	<b>4,31</b>	<b>37,21</b>	<b>206,06</b>
	<b>Total prima zi</b>		<b>38,38</b>	<b>20,55</b>	<b>193,87</b>	<b>1136,16</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 grâu cu lapte</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>30/8</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>9,63</b>	<b>9,45</b>	<b>52,71</b>	<b>327,44</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată din sfeclă fiartă</b>	<b>50</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Borș cu varză</b>	<b>180</b>				
	- 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
	- Verdeață (patrunjel, leuștean)	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>100</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume cu smîntînă</b>	<b>90</b>				
	- Carne de pasăre	60	12,0	5,88	-	100,8
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Pasta de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Lapte 2,5%	8	0,16	0,18	0,27	3,3
- Smîntînă 10%	3	0,081	0,3	0,117	3,57	

	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>
<b>6</b>	<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
	- 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
<b>Total prânz</b>			<b>24,95</b>	<b>23,22</b>	<b>88,22</b>	<b>670,0</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>	<b>150</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>9,14</b>	<b>7,4</b>	<b>42,03</b>	<b>273,78</b>
<b>Total a doua zi</b>			<b>43,72</b>	<b>40,07</b>	<b>182,96</b>	<b>1271,22</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 griș pe lapte</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și gem</b>	<b>30/8/10</b>				
	- 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
	- Gem	10	0,04	-	6,5	25,0
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Ceai	0,5	0,064	5,8	0,104	52,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>10,60</b>	<b>15,58</b>	<b>73,36</b>	<b>475,22</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,7</b>	<b>67,2</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată varză și morcov</b>	<b>50</b>				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	- Sare	0,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Supă cremă de broccoli</b>	<b>180</b>				
	- 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	
<b>3</b>	<b>Cartofi înnăbușiți cu carne de pui</b>	<b>180</b>				
	- 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
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>20</b>	<b>1,45</b>	<b>0,23</b>	<b>8,7</b>	<b>42,74</b>
<b>5</b>	<b>Peltea</b>					

	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>24,77</b>	<b>18,70</b>	<b>73,59</b>	<b>571,49</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de porumb cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de porumb	25	3,44	0,38	21,41	82,25
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Unt	3	0,03	1,45	0,026	13,22
<b>2</b>	<b>Omletă</b>	<b>70</b>				
	- Ouă de găină	45	11,81	10,78	1,6	147,5
	- Lapte 2,5%	30	0,96	0,83	1,58	17,82
	- Ulei	2	-	2,814	-	26,16
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>16,24</b>	<b>16,25</b>	<b>32,25</b>	<b>318,15</b>
<b>Total a treia zi</b>			<b>52,66</b>	<b>50,88</b>	<b>193,9</b>	<b>1432,06</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 mei pe lapte</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Biscuiți cu grăsimi hidrogenizate</b>	<b>35</b>	<b>2,44</b>	<b>2,42</b>	<b>17,51</b>	<b>131,50</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>7,75</b>	<b>5,89</b>	<b>55,31</b>	<b>337,36</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată Vinegret</b>	<b>50</b>				
	- Sfeclă roșie	12	0,22	0,012	1,18	5,8
	- Cartofi	13	0,24	0,048	1,95	9,24
	- Morcov	8	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Mazăre verde conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Castraveți murați	5	0,084	-	0,039	0,48
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Sare	0,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Supă cu orez</b>	<b>180</b>				
	- Crupe de orez	10	0,7	0,1	7,4	33,3
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ardei	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Verdeță	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
<b>3</b>	<b>Terci din crupe orz cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de orz	20	2	0,26	14,34	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Pîrjoală de pasăre în sos de tomate</b>	<b>90</b>				
	- 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
	- Peste	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	-	-	-	-
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>

<b>6</b>	<b>Compot de fructe</b>	<b>150</b>				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămie	5	0,05	-	0,25	2,6
<b>Total prinz</b>			<b>24,73</b>	<b>16,17</b>	<b>74,35</b>	<b>551,64</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu tăieței</b>	<b>150</b>				
	- Tăieței cu ou	15	1,71	0,41	10,87	54,00
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Tartină cu cașcaval</b>	<b>25/15</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>11,26</b>	<b>10,45</b>	<b>48,13</b>	<b>330,93</b>
<b>Total a patra zi</b>			<b>43,74</b>	<b>32,51</b>	<b>177,79</b>	<b>1219,93</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 crupe de porumb pe lapte</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de porumb	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
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>30/8</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>9,48</b>	<b>9,6</b>	<b>50,94</b>	<b>327,99</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,7</b>	<b>67,2</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată Vitamin</b>	<b>50</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	4	0,01	-	0,28	1,4
	- Ceapă	4	0,06	0,01	0,33	1,64
	- Făină de grâu	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Unt	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
	- Lapte 2,5%	15	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	0,8	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Terci din crupe arnăuțcă cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Crupe arnăuțcă	25	3,44	0,38	21,41	82,25
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,8	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Gulaș de pui</b>	<b>80</b>				
	- 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
	- Paste de 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
<b>6</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
<b>7</b>	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>20</b>	<b>1,45</b>	<b>0,23</b>	<b>8,7</b>	<b>42,74</b>
<b>8</b>	<b>Compot de fructe</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>26,50</b>	<b>19,14</b>	<b>80,51</b>	<b>594,21</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Clătită cu brînză de vaci în sos dulce de lapte</b>	<b>100</b>				
	- Făină de grâu	15	1,5	0,15	10,36	50,10
	- Ouă	3	0,38	0,35	0,02	4,71
	- Lapte 2,5%	30	0,87	0,75	1,44	16,2
	- Zahăr	1	-	-	0,96	3,90
	- Ulei	4	-	3,99	-	35,96
	- Brînză de vaci	35	6,02	1,75	0,63	42,35
	- Zahăr	2	-	-	1,99	7,98
	- Ouă	3	0,38	0,34	0,021	4,71
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Făină de grâu	1	0,20	0,022	1,41	6,68
	- Zahăr	3	-	-	2,88	11,7
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>9,99</b>	<b>9,30</b>	<b>28,49</b>	<b>241,16</b>
<b>Total a cincea zi</b>			<b>47,02</b>	<b>38,39</b>	<b>174,64</b>	<b>1230,56</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>Terci din fulgi de griș pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Chiflă de cozonac</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>27,0</b>	<b>127,5</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>8,83</b>	<b>4,37</b>	<b>64,05</b>	<b>333,36</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</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
	- Verdeață	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>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Morcov	5	0,05	-	0,29	1,32
	- Dovlecel	10	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Cartof	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Rădăcină de țelină	3	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Ardei	3	0,05	-	0,25	1,32
	- Pătrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	0,8	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Carne de pui în sos Bechamel</b>	<b>80</b>				
	- Carne pui	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,69
	- Lapte 2,5 %	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Smîntînă 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
<b>4</b>	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Paste fainoase	40	4,48	0,64	27,36	133,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,5	-	-	-	-
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pîine de sură</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>
<b>6</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>150</b>				

	- 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
<b>Total prânz</b>			<b>27,48</b>	<b>15,18</b>	<b>83,44</b>	<b>588,99</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Piureu de cartofi cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	90	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Lapte 2,5%	10				
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei	1	-	1,25	-	11,63
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>50</b>	<b>6,35</b>	<b>5,75</b>	<b>0,35</b>	<b>78,5</b>
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>10,90</b>	<b>9,99</b>	<b>41,51</b>	<b>302,26</b>
<b>Total a șasea zi</b>			<b>47,49</b>	<b>29,82</b>	<b>195,86</b>	<b>1257,51</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 mei pe lapte</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>30/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	- Unt 72,5%	8	0,064	5,8	0,104	52,88
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
<b>Total dejun</b>			<b>7,69</b>	<b>9,45</b>	<b>53,74</b>	<b>330,29</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
<b>2</b>	<b>Zeamă moldovenească</b>	<b>180</b>				
	- 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
	- Taiței 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
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă</b>	<b>100</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Pîrjoală de porc în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>
<b>6</b>	<b>Suc</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Total prînz</b>			<b>32,18</b>	<b>25,35</b>	<b>75,87</b>	<b>691,34</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Plăcintă (în asortiment: brînză, cartofi, varză, măr)</b>	<b>1/120</b>				
<b>2</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Cacao	2	0,243	0,15	0,102	2,89
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>8,01</b>	<b>19,52</b>	<b>59,61</b>	<b>451,27</b>
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>47,88</b>	<b>54,32</b>	<b>189,22</b>	<b>1472,9</b>



## A opta 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</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Biscuiți cu grăsimi hidrogenizate</b>	<b>35</b>	<b>2,44</b>	<b>2,42</b>	<b>17,51</b>	<b>131,50</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>8,47</b>	<b>5,89</b>	<b>54,56</b>	<b>337,36</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salata din sfeclă fiartă</b>	<b>50</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>	<b>180</b>				
	- Fileu pasăre	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Orez	25	1,67	0,17	19,72	86,0
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
	- Pastă de tomate	4	0,24	-	0,79	16,5
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pîine de sură</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>
<b>6</b>	<b>Compot</b>	<b>150</b>				
	- 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

<b>Total prînz</b>			<b>25,05</b>	<b>16,06</b>	<b>79,39</b>	<b>583,29</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>	<b>150</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămîie</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie		-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>9,14</b>	<b>7,4</b>	<b>42,03</b>	<b>273,78</b>
<b>Total a opta zi</b>			<b>42,94</b>	<b>29,63</b>	<b>182,84</b>	<b>1227,33</b>

**A noua 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</b>	<b>150</b>				
	- Fulgi de ovăs	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
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>30/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid F	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	- Unt 72,5%	8	0,064	5,8	0,104	52,88
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>9,63</b>	<b>9,45</b>	<b>52,71</b>	<b>329,19</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată din crudități</b>	<b>50</b>				
	- 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
	- Porumb conservat	4	0,195	0,065	1,135	5,95
	- 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>2</b>	<b>Borș roșu cu smântână</b>	<b>180</b>				
	- Sfeclă	20	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	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
<b>3</b>	<b>Pîrjoală de pește în sos de tomate</b>	<b>90</b>				
	- 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
<b>4</b>	<b>Terci din crupe de porumb cu unt</b>	<b>100</b>				

	- 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				
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>
<b>6</b>	<b>Compot</b>	<b>150</b>				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
<b>Total prînz</b>			<b>21,12</b>	<b>15,71</b>	<b>80,56</b>	<b>536,47</b>
<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu hrișcă și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,0	5,76	64,8
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Pesmeți dulci cu stafide</b>	<b>25</b>	<b>2,6</b>	<b>3,48</b>	<b>15,05</b>	<b>103,25</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>7,50</b>	<b>8,86</b>	<b>50,93</b>	<b>316,88</b>
<b>Total a noua zi</b>			<b>38,25</b>	<b>34,02</b>	<b>184,2</b>	<b>1182,54</b>

**A zecea 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 arnăuță pe lapte</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>30/8</b>				
	- Pîine din făină de grîu 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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>9,63</b>	<b>9,45</b>	<b>52,71</b>	<b>329,018</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată Vitamin</b>	<b>50</b>				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,0195	0,015	1,035	5,25
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Semințe de floarea soarelui	2	1,04	2,65	0,17	29,9
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămîie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- 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 grîu	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
<b>3</b>	<b>Cartofi înnăbușiți cu carne de pui</b>	<b>180</b>				
	- 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
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pîine de sură</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>

<b>6</b>	<b>Compot</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>27,22</b>	<b>21,55</b>	<b>77,28</b>	<b>630,7</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Colțunași cu umplutură de brînză și sos</b>	<b>120/20</b>				
	- 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	-	-	-	-
	<b>Unt 72,5%</b>	<b>3</b>	<b>0,024</b>	<b>2,17</b>	<b>0,039</b>	<b>19,83</b>
	<b>Sos</b>	<b>20</b>				
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt 72,5%	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Sare	0,5	-	-	-	-
	- Făină de grîu	1	0,20	0,022	1,41	6,68
	<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>			
- Ceai		0,5	0,002	-	-	0,008
- Zahăr		8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>11,19</b>	<b>7,36</b>	<b>31,95</b>	<b>239,98</b>
<b>Total a zecea zi</b>			<b>48,32</b>	<b>38,64</b>	<b>168,8</b>	<b>1232,59</b>