

Orhei 2019

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu umplutură de brânză	130g				
	- Făină de grâu	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	3	-	-	3,0	11,96
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	14,85	-	8,99
	- Brânză de vaci 5%	75	12,75	3,75	1,35	90,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	1	0,12	0,075	0,05	1,44
Total prima zi			23,95	24,80	49,43	407,88

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Pirjoală de pui în sos legume	90				
	- Carne de pui	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Paste de tomate	2	0,02	-	0,07	0,33
- Ulei	5	-	4,01	-	37,37	
2	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5				
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr și lămâie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7	
Total a doua zi			23,73	7,75	72,85	397,64

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte și unt	200				
	- Crupe de orez	35	3,99	1,40	33,14	161,2
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pâine cu unt și cașcaval	30/10/15				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a treia zi			14,52	20,86	71,94	533,43

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci crupe Arnăutca	150				
	- Crupe Arnăutca	30	4,8	0,3	21,0	100,65
	- Unt	5	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Pîrjoală de porc cu sos de legume	80				
	- Carne de porc	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	8,0	0,5	35,0	114,5
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
5	- Fruct de sezon	1 buc	0,16	0,12	11,76	50,08
Total a patra zi			24,25	9,19	66,75	381,73

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de porumb cu unt	150				
	- Crupe de porumb	30	3,59	0,47	23,47	93,7
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
2	Tocăniță de pui	50				
	- Carne de pui	50	14,16	1,14	0,25	67,8
	- Ceapa	5	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
5	Ceai cu zahăr și lămâie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total a cincea zi			20,81	9,75	50,64	359,70

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Plăcintă cu umplutură de brânză	130g				
	- Făină de grâu	40	4,32	0,52	27,96	133,6
	- Zahăr	3	-	-	3,0	11,96
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	3	-	14,85	-	8,99
	- Brânză de vaci 5%	75	12,75	3,75	1,35	90,0
	- Ou	5	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Sare	2	-	-	-	-
2	Suc	200	0,99	0,2	20,15	91,77
Total a șasea zi			18,95	20,13	52,51	347,31

A șaptea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Piureu de mazăre cu unt	150				
	- Crupe de mazăre	60	12,3	1,2	29,7	178,9
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Pîrjoală de pasare cu sos de legume și smîntînă	80				
	- Carne de pasare	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	5	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	8	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Smîntînă 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4	Ceai cu zahăr și lămîie	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
5	-					
Total a șaptea zi			26,91	6,64	70,93	457,04

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe lapte și unt	200				
	- Crupe de grâu	30	3,6	0,35	24,71	116,65
	- Lapte 2,5%	160	4,63	3,99	7,66	86,18
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pesmeți dulci cu stafide	50	4,88	4,83	35,01	263,0
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total a opta zi			13,17	12,79	82,70	561,28

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Tifteluțe de pui în sos de legume	80				
	- Carne de pasare	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	5	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	8	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pastă de tomate	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Smântână 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
- Ulei	3	-	2,97	-	26,97	
2	Terci din crupe de porumb	150				
	- Crupe de porumb	35	2,90	0,42	24,85	114,8
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4	Lapte fiert	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	5	-	-	7,64	31,20
Total a noua zi			23,22	14,95	63,69	501,13

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
1	Paste fierte cu unt	150				
	- Paste	60	6,72	0,96	41,04	199,80
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
2	Pîrjoală de porc în sos de tomate	90				
	- Carne de porc	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Pesmeți măcinați	4	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	4	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	3	0,04	0,001	0,25	1,23
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de tomate	10	0,04	-	0,12	0,65
- Ulei	5	-	4,01	-	37,37	
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
5	Fruct de sezon	1 buc	0,16	0,12	11,76	50,08
Total a zecea zi			21,19	11,36	82,14	521,28