

Aprobat:

Director SC Brodetchi SRL

 Ion Brodetchi

2025

Coordonat:

Şef Direcția CSP Orhei

 Ion Bolboceanu

2025

Digitally signed by Bolboceanu Ion

Date: 2025.06.11 08:49:03 EEST

Reason: MoldSign Signature

Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ

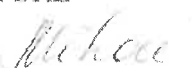


Meniul model pentru alimentația copiilor

La Tabăra de odihnă Miorița.

Din s.Ivancea, mun.Orhei

Elaborat de SC Brodetchi SRL

Tehnolog : Alina Mihai 

Orhei 2025

Aprobat:

Director SC Brodetchi SRL

Ion Brodetchi

2025



Coordonat:

Şef Direcția CSP Orhei

Ion Bolboceanu

2025

Meniul model pentru alimentația copiilor

La Tabăra de odihnă Miorița,

Din s.Ivancea, mun.Orhei

Elaborat de SC Brodetchi SRL

Tehnolog : Alina Mihai

Orhei 2025

Prima zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăz pe lapte și unt	250				
	- Fulgi de ovăz	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
2	Chiflă Aricel	100	9,96	7,4	53,46	385,74
3	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	9,16	37,44
Alergeni :gluten, lactoză, soia, ou						
Total dejun			21,18	18,47	107,31	762,67
Prînz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	300				
	- 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
	- Rădăcină de țelină	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
	- Ulei de floarea soarelui	2				
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	1	-	-	-	-
3	Pîrjoală de pasăre în sos de tomate	80/50				
	- 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
	- Sare	0,5	-	-	-	-
4	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	2,99	0,39	19,58	93,7
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
	- Sare	0,8	-	-	-	-

5	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	Pesmeți din pîine de sură	30	4,8	0,3	21,0	100,65
6	Compot	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
	- Suc de lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Alergeni :gluten, lactoză, ou, țelină						
Total prînz			32,52	12,14	108,26	666,29
Gustarea 1						
1	Chiflă cu cașcaval	1/80	7,66	7,02	45,84	276,64
Total gustare			7,66	7,02	45,84	276,64
Alergeni :gluten, lactoză, soia, ou						
Cina						
1	Sarmale leneșe cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Crupe de orez	30	2,01	0,21	23,67	103,2
	- Varză	50	0,9	0,05	2,35	14,0
	- Ceapă	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Morcov	8	0,112	0,016	0,66	3,28
	- Tomate	3	0,06	0,02	0,42	2,0
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid Folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
4	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total cină			27,00	11,67	72,33	502,22
Alergeni :gluten						
5	Chefir 2,5%	250	2,4	5,0	16,0	126,0
6	Pesmeți cu stafide	50	4,1	4,8	38,5	187,5
Total gustare			6,5	9,8	54,5	313,5
Alergeni :gluten, lactoză, soia						
Total prima zi			94,86	59,1	388,24	2521,32

A doua zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de mei pe lapte	250				
	- 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
2	Tartină cu cașcaval	60/30				
	- 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
3	Lapte cu cacao	250				
	- 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
Total dejun			27,63	24,69	92,77	735,2
Alergeni: gluten, lactoză,						
Prânz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Zeamă moldovenească cu smântână	300/10				
	- 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
	- Verdeață	3	0,11	0,02	0,225	1,47
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Piureu de cartof cu unt	150				
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- Unt	4	0,02	2,9	0,05	26,44
4	Pește copt cu legume	100				
	- 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
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
6	Compot din fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60

	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prînz			26,57	25,57	121,09	834,36
Alergeni :gluten, lactoză, pește, ou						
Gustarea						
1	Fructe de sezon	100	1,5	0,5	1,0	96,0
Total gustare			1,5	0,5	1,0	96,0
Cina						
1	Paste fierte cu sos Bolognese	250				
	- Paste	60	6,0	0,66	42,9	206,4
	- Carne tocată de pasăre	55	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
	- Pastă de tomate	3	0,24	-	0,95	5,1
	- Pulpă de roșii	15	0,12	0,36	1,95	2,985
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
	- Sare	0,8	-	-	-	-
2	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
4	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
5	Plăcintă cu brînză	1/120	20,4	25,44	40,8	476,4
Total cina			48,9	38,24	133,14	1066,075
Alergeni :gluten, lactoză, soia, ou						
Total a doua zi			104,6	89,0	348,0	2731,63

A treia 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	250				
	- 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
2	Tartină cu unt	50/20				
	- 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
3	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	9,16	37,44
Total dejun			17,03	23,69	85,88	627,59
Alergeni :gluten, lactoză						
Prînz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	300				
	- 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
	- Rădăcină 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
3	Cartofi înnbușiți cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Ceapă	10	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	10	-	8,02	-	74,74
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	Pesmeți din pâine de sură	30	4,8	0,3	21,0	100,65
5	Compot	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total prînz			34,44	17,35	118,99	763,75
Alergeni :gluten, țelină						
Gustarea						
1	Croissant cu unt	1/100	10,46	9,9	30,26	267,93

Alergeni :gluten, lactoză, soia, ou						
Total gustare			10,46	9,9	30,26	267,93
Cina						
1	Terci din crupe de porumb	150				
	- Crupe de porumb	35	2,49	0,36	21,3	98,4
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
2	Tiftele cu carne de porc în sos de legume	130				
	- Carne de porc	70	18,2	2,8	0,14	100,1
	- 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
3	Salată	50				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Mazăre conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
5	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
6	Iaurt	1/100	2,4	5,0	16,0	126,0
Total cină			30,69	17,49	86,10	629,61
Alergeni :gluten, lactoză, ou						
Total a treia zi			92,62	68,43	321,23	2288,88

A patra zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de griș pe lapte și unt	250				
	- 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
2	Chiflă	100	9,96	7,4	53,46	385,74
3	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total dejun			18,96	16,13	102,79	714,83
<i>Alergeni :gluten, lactoză, ou</i>						
Prînz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș cu sfeclă roșie și smîntînă	300				
	- 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
	- Smîntînă 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
3	Paste fierte cu unt	150				
	- Paste	60	6,78	1,26	41,76	205,2
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	Pîrjoală de pasăre în sos de legume	80/50				
	- Carne de pasăre	60	16,52	1,33	-	79,10
	- 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	10	-	9,99	-	89,9
	- Făină de grîu	4	0,36	0,04	3,76	11,34
	- Sare	0,8	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
5	Compot	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Suc de lămîie					

	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
Total prînz			36,04	24,53	130,42	891,49
<i>Alergeni :gluten, lactoză, ou</i>						
Gustarea						
1	Inghetată	1/80	2,2	0,4	38,66	110,0
<i>Alergeni: gluten, ou</i>						
Total gustare			2,2	0,4	38,66	110,0
Cina						
1	Pilaf cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Crupe de orez	35	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	-	9,99	-	89,9
2	Salata de legume	50				
	- Varză	30	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Ardei dulce	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Ulei	5	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămîie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
4	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
5	Vatrușcă	1/80	5,88	20,28	47,04	396,00
<i>Alergeni: gluten, lactoză, soia</i>						
Total cină			34,31	35,30	134,57	904,3
Total a patra zi			91,51	76,36	406,44	2620,62

A cincea zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz pe lapte și unt	250				
	- Crupe de orz	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
2	Tartină cu unt și cașcaval	60/20/30				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	9,6	0,6	42	137,4
	- Unt	20	0,16	14,52	0,28	132,2
	- Cașcaval	30	13,92	17,68	-	163,5
3	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total dejun			34,9	43,87	96,13	810,034
<i>Alergeni: gluten, lactoză,</i>						
Prînz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	300				
	- 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	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Varză	20	1,21	0,07	3,15	18,76
3	Terci din crupe de grâu cu unt	150				
	- Crupe de grâu	35	5,6	0,35	24,5	117,42
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Sare	0,5	-	-	-	-
4	Gulaș de pui	120				
	- Carne de pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Morcov	15	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smîntînă 10%	5	0,054	0,2	0,078	2,38
	- Sare	1,5	-	-	-	-
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8

	Pesmeți din pîine de sură	30	4,8	0,3	21,0	100,65
6	Compot din fructe	250	4,8	0,3	21,0	100,65
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Suc de lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total prînz			47,07	15,99	156,26	932,68
Alergeni :gluten, lactoză, țelină						
Gustarea						
1	Biscuiți	60	3,04	8,01	41,92	292,09
2	Suc de mere	200	1,01	0,21	20,27	93,0
Total gustare			4,05	8,22	62,19	385,09
Alergeni :gluten, lactoză, ou						
Cina						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt crupe	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,41	1,15	21,73	109,6
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Snițel de pui	100				
	- 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 grîu	4	0,44	0,06	2,8	13,4
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Salata de legume	50				
	- Varză	30	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- 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
4	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
5	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
6	Chiflă cu cașcaval	1/80	7,66	7,02	45,84	276,64
Alergeni :gluten, lactoză, ou						
Total cină			36,17	25,67	117,59	909,82
Total a cincea zi			122,19	93,75	432,17	3037,62

A șasea zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte cu unt	250				
	- 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
2	Tartină cu unt	60/20				
	- 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
3	Lapte cu cacao	250				
	- 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
Total dejun			21,41	30,22	89,09	753,06
Alergeni :gluten, lactoză						
Prânz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș cu varză	300				
	- 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
	- Verdeată	3	0,11	0,02	0,23	1,47
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare	1	-	-	-	-
3	Terci din crupe de porumb cu unt	150				
	- Crupe de porumb	35	11,27	1,1	27,22	163,9
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Sare	1	-	-	-	-
	Pîrjoală de pește cu sos de roșii	70/50				
	- Fileu de pește	60	9,9	1,08	-	49,2
	- 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
	- 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
4	Pâine din făină de grâu	90	6,39	0,99	41,76	206,1

	fortificată cu Fe și acid folic					
5	Compot din fructe de sezon	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
	- Suc de lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total prînz			33,65	15,88	107,05	717,41
Alergeni :gluten, lactoză, pește, ou						
Gustarea						
1	Fructe de sezon	100	1,5	0,5	1,0	96,0
Total gustare			1,5	0,5	1,0	96,0
Cina						
1	Colțunași cu carne de pasăre și smântână	230/30				
	- Făină de grâu	80	8,24	0,88	56,48	267,2
	- Carne de pasăre	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Ouă	10	2,54	2,3	0,14	31,4
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Unt	4	0,02	2,9	0,05	26,44
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Smîntînă 10%	30	0,81	3,0	1,17	35,7
2	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
4	- Chefir 2,5%	200	5,6	5,0	7,8	100,0
5	- Pesmeți dulci	50	2,35	12,25	33,25	252,5
Total cina			42,74	27,67	138,73	977,14
Alergeni :gluten, lactoză, ou						
Total a șasea zi			99,3	74,27	335,87	2543,61

A șaptea zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe arnăuțca pe lapte cu unt	250				
	- Crupe de arnăuțcă	35	3,99	0,97	25,37	126,0
	- 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
2	Tartină cu unt	50/20	-	-	-	-
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	9,6	0,6	42	137,4
	- Unt	20	0,16	14,52	0,28	132,2
3	Ceai cu zahăr	250				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
Total dejun			19,66	24,52	93,89	616,99
Alergeni :gluten, lactoză						
Prînz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	300				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	6	0,078	0,006	0,414	1,92
	- Ceapă	6	0,84	0,012	0,49	2,46
	- 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%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	2	-	-	-	-
3	Paste fierte cu unt	150				
	- Paste	45	4,5	0,49	32,17	154,8
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	Pîrjoală din carne de porc în sos de legume					
	- Carne de porc	70	18,2	2,8	0,14	100,1
	- 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
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1

5	Compot din fructe	250				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
	- Suc de lămâie	5	0,04		0,15	1,65
Total prînz			34,96	12,82	111,59	713,18
Alergeni :gluten, lactoză						
Gustarea						
1	Inghetată	80	2,2	0,4	38,66	110,0
Total gustare						
Cina						
1	Piureu de cartof cu unt	150				
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Lapte	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Sare	1	-	-	-	-
2	Omletă (scrob)	120				
	- Ou	70	10,66	9,66	0,58	131,88
	- Lapte 2,5%	50	0,64	0,70	1,04	13,2
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Sare	1	-	-	-	-
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
5	Plăcintă cu măr	1/120	5,88	20,28	47,04	396,00
Total cina			20,8	39,37	81,77	769,0
Total a șaptea zi			77,62	77,11	325,91	2209,17