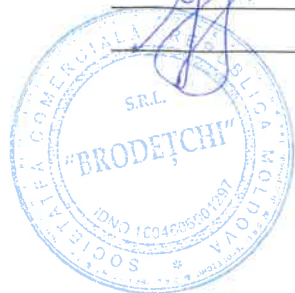


Aprobat:  
Director SC "Brodetchi" SRL  
Ion Brodetchi  
2020



Coordonat:  
Șef Direcția CSP Orhei  
Ion Bolboceanu  
2020



**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 vară-toamnă 2020**

Elaborat de SC "Brodetchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina

**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 griș pe lapte cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de griș	22	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,76	72,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Chiflă Crendeluș</b>	<b>50</b>				
	- Făină de grâu	25	2,60	0,23	18,5	86,47
	- Lapte 2,5%	7,5	0,21	0,24	0,36	4,44
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,96
	- Ouă	7	0,89	0,81	0,05	11,05
	- Unt	3	0,18	2,48	0,025	23,14
	- Drojdie de panificație	1,5	0,19	0,005	0,13	1,33
	- Ulei	0,5	-	0,5	-	4,5
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total dejun</b>			<b>9,83</b>	<b>10,50</b>	<b>61,01</b>	<b>377,5</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>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Cartofi	45	1,1	0,22	8,97	42,35
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Ardei gras	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Rădăcină de țelină	1	0,01	0,005	0,05	0,34
	- Pulpă de roșii	7	0,09	0,04	0,31	2,1
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
<b>3</b>	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Paste	40	4,4	0,48	29,16	140,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>4</b>	<b>Cârniță de pui în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Fileu de pui	60	14,16	1,14	0,24	67,8
	- Morcov	15	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94

	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
4	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	2,13	0,33	13,92	68,7
	<b>Pesmeți din pâine de secară</b>	<b>20</b>	3,2	0,2	14,0	67,1
5	<b>Suc de fructe</b>	<b>150</b>	0,75	0,15	15,15	69,00
<b>Total prânz</b>			<b>27,58</b>	<b>12,90</b>	<b>89,92</b>	<b>593,61</b>
<b>Gustarea</b>						
1	<b>Supă de lapte cu orez</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orez	20	2,08	0,22	0,4	67,4
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,76	72,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	<b>Covrigei</b>	<b>25</b>	<b>2,6</b>	<b>3,48</b>	<b>15,05</b>	<b>103,25</b>
3	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total gustare</b>			<b>8,18</b>	<b>9,72</b>	<b>36,87</b>	<b>324,00</b>
<b>Total prima zi</b>			<b>45,87</b>	<b>33,40</b>	<b>194,66</b>	<b>1328,01</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 pe lapte cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de grâu	20	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
<b>3</b>	<b>Lapte fiert</b>					
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>13,71</b>	<b>17,02</b>	<b>59,20</b>	<b>440,82</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Borș cu varză</b>	<b>180</b>				
	- Varză	20	0,45	0,025	1,18	7,00
	- 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	4	-	1,88	-	17,44
	- Cartofi	30	0,54	0,11	4,40	23,1
	- Pulpa de rosii	5	0,04	-	0,12	0,65
	- Pasta de tomat	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
<b>3</b>	<b>Pîrjoală din pui în sos de legume și smîntînă</b>	<b>90</b>				
	- Carne pui	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- 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%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Smîntînă 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
<b>4</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă c u unt</b>	<b>100</b>				

	- Crupe de hrișcă	25	2,37	0,57	15,1	75,0
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>5</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>
	Pâine de seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
<b>6</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>150</b>				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>27,09</b>	<b>12,26</b>	<b>70,95</b>	<b>507,44</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Cartofi natur cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	110	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>50</b>	<b>8,89</b>	<b>8,05</b>	<b>0,49</b>	<b>109,9</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total gustare</b>			<b>11,31</b>	<b>10,71</b>	<b>28,07</b>	<b>252,45</b>
<b>Total a doua zi</b>			<b>52,11</b>	<b>39,99</b>	<b>158,22</b>	<b>1200,71</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>Pilaf dulce pe lapte cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orez	22	1,54	0,22	16,28	73,26
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,76	72,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pesmeți dulci cu stafide</b>	<b>25</b>	<b>2,44</b>	<b>2,42</b>	<b>17,51</b>	<b>131,50</b>
	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total dejun</b>			<b>7,48</b>	<b>8,66</b>	<b>55,21</b>	<b>358,11</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>7,21</b>	<b>39,2</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supa cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Cartofi	30	0,6	0,12	4,89	23,1
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Brocoli	8	0,22	0,03	0,54	2,72
	- Varză	15	0,27	0,015	0,7	4,2
	- Spanac	5	0,14	0,015	0,1	1,15
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- 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>Fileu pește în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Fileu pește	50	6,7	4,6	8,4	102,0
	- Pesmeți	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ouă	8	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	5	0,04	4,36	0,08	39,66
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
<b>4</b>	<b>Terci din crupe de porumb</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de porumb	20	1,66	0,24	14,2	65,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>5</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 seară</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 de sezon</b>	<b>150</b>				
	- Fructe de sezon	35	0,09	-	4,35	16,68
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>18,93</b>	<b>15,32</b>	<b>83,65</b>	<b>542,76</b>
<b>1</b>	<b>Clătite cu brînză de vaci și sos de lapte</b>	<b>100</b>				
	- Făină de grîu	15	1,5	0,15	10,36	50,10
	- Ouă	3	0,38	0,35	0,02	4,71
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Zahăr	1	-	-	0,96	3,90
	- Ulei	1	-	1,407	-	13,08
	- Brînză de vaci 5%	35	5,6	1,75	0,35	39,51
	- Zahăr	1,5	-	-	1,44	5,85
	- Ouă	2	0,25	0,23	0,03	3,12
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Făină de grîu	1	0,1	0,01	0,69	3,34
	- Zahăr	3	-	-	2,88	11,7
	<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>			
- Ceai		0,5	0,002	-	-	0,008
- Zahăr		8	-	-	7,984	30,32
<b>Total gustare</b>			<b>9,01</b>	<b>6,34</b>	<b>26,66</b>	<b>200,45</b>
<b>Total a treia zi</b>			<b>35,70</b>	<b>30,53</b>	<b>172,73</b>	<b>1140,52</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 fulgi de ovăs pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Fulgi de ovăs	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,76	72,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pîine cu unt și cașcaval</b>	<b>25/8/15</b>				
	- Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>12,84</b>	<b>16,65</b>	<b>52,28</b>	<b>405,42</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Zeamă moldovenească</b>	<b>180</b>				
	- Cartofi	35	0,7	0,14	5,70	26,95
	- 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
	- Smîntînă 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
<b>3</b>	<b>Terci din crupe arnăutcă cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de arnăutcă	20	3,2	0,2	14,0	67,1
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	<b>Pîrjoală din carne de bovină în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne vita	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	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Suc de tomate	15	0,2	0,08	0,66	4,5
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04



	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
<b>5</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>
	Pâine de seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
<b>6</b>	<b>Compot</b>	<b>150</b>				
	- Fructe de sezon proaspete	40	0,16	0,01	3,9	15,84
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>25,25</b>	<b>17,24</b>	<b>69,2</b>	<b>556,5</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Paste 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
<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>13,69</b>	<b>12,35</b>	<b>49,03</b>	<b>365,02</b>
<b>Total a patra zi</b>			<b>51,78</b>	<b>46,24</b>	<b>170,51</b>	<b>1326,94</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 și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de porumb	20	1,66	0,24	14,2	65,6
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total dejun</b>			<b>7,50</b>	<b>12,24</b>	<b>51,29</b>	<b>341,73</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>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Cartofi	40	0,8	0,16	6,52	30,8
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	5	0,07	0,01	0,38	1,8
	- Ardei gras	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Rădăcină de țelină	3	0,03	0,02	0,15	1,02
	- Dovlecel	15	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Făină de grâu	2	0,2	0,02	1,38	6,68
<b>3</b>	<b>Cartofi înăbușiți cu varză și carne de pui</b>	<b>150</b>				
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	70	1,6	0,32	13,04	61,6
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	8	0,01	0,01	0,5	2,8
	- Varză	15	0,27	0,015	0,71	4,2
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
<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 seară</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</b>	<b>150</b>				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88

	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prânz</b>			<b>25,16</b>	<b>8,04</b>	<b>69,57</b>	<b>466,54</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>- Brânzoaice cu gem(sau sos)</b>	<b>80/15</b>				
	- Brânză de vaci 5%	50	8,03	2,92	0,59	66,0
	- Ou	15	3,75	3,42	0,51	46,82
	- Crupe de griș	15	2,55	0,25	17,54	82,72
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lapte 2,5%	7	0,16	0,18	0,27	3,3
	- Gem de fructe	15	0,075	-	8,55	33,0
	- Ulei	1	-	0,94	-	8,72
<b>2</b>	<b>Lapte fiert</b>					
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,82	15,60
<b>Total gustare</b>			<b>18,91</b>	<b>12,51</b>	<b>45,97</b>	<b>377,36</b>
<b>Total a cincea zi</b>			<b>51,85</b>	<b>33,07</b>	<b>173,69</b>	<b>1218,53</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 crupe de hrișcă pe lapte cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	22	2,33	0,66	12,12	66,22
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Chiflă Hulubaș</b>	<b>50</b>				
	- Făină de grâu	25	2,7	0,325	17,48	83,5
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
	- Ouă	7	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Drojdie de panificație	1	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total dejun</b>			<b>9,44</b>	<b>9,15</b>	<b>56,104</b>	<b>346,64</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>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Cartof	35	0,7	0,14	5,70	26,95
	- Morcov	5	0,05	-	0,29	1,32
	- Ceapa	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Varză	15	0,27	0,015	0,71	4,2
	- Porumb dulce	5	0,013	0,1	0,075	4,6
	- Rădăcina de țelina	1	0,026	0,006	0,13	0,68
	- Smântână 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ouă	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Făină de grâu	1,5	0,162	0,0195	1,048	5,01
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>3</b>	<b>Pilaf cu carne de pui</b>	<b>150</b>				
	- Carne de pui	65	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Crupe de orez	25	2,1	0,3	22,2	99,9
	- Piureu de tomate	10	0,4	0	1,2	6,5
	- 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
<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 piine de secară</b>	<b>20</b>	3,2	0,2	14,0	67,1
<b>5</b>	<b>Suc de fructe</b>	<b>150</b>	0,75	0,15	15,15	69,00
<b>Total prînz</b>			<b>26,95</b>	<b>9,87</b>	<b>80,55</b>	<b>526,72</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu tăieței</b>	<b>150</b>				
	- Tăieței cu ou	20	2,08	0,22	0,4	67,4
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Covrigei</b>	<b>25</b>	2,6	3,48	15,05	103,25
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total gustare</b>			<b>8,18</b>	<b>8,88</b>	<b>36,87</b>	<b>316,8</b>
<b>Total a șasea zi</b>			<b>44,85</b>	<b>28,18</b>	<b>180,4</b>	<b>1223,06</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 griș pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de griș	22	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total dejun</b>			<b>8,10</b>	<b>12,22</b>	<b>52,62</b>	<b>349,39</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Borș sfeclă roșie</b>	<b>180</b>				
	- Sfeclă	25	0,45	0,025	2,45	12,0
	- Cartofi	18	0,36	0,072	2,93	13,86
	- 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 din carne de pui în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne pui	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- 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
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Ulei	5				
<b>4</b>	<b>Piureu de mazăre</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de mazăre	50	11,5	0,8	24,04	149,5
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>

	<b>fortificată cu Fe și acid folic</b>					
	<b>Pâine de seară</b>	<b>20</b>	3,2	0,2	14,0	67,1
<b>6</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>150</b>				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>36,09</b>	<b>12,47</b>	<b>79,78</b>	<b>578,25</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Plăcintă cu brînză</b>	<b>100</b>				
	- Făină de grâu	30	3,24	0,39	20,97	100,2
	- Zahăr	2	-	-	1,91	
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Brînză de vaci 5%	40	7,28	2,15	0,77	51,5
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
<b>2</b>	<b>Lapte cu cacao</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>15,74</b>	<b>12,08</b>	<b>38,47</b>	<b>366,02</b>
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>59,93</b>	<b>36,77</b>	<b>170,87</b>	<b>1293,66</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 și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de grâu	20	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pesmeți dulci cu stafide</b>	<b>25</b>	2,44	2,42	17,51	131,50
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total dejun</b>			<b>9,46</b>	<b>7,82</b>	<b>54,33</b>	<b>351,46</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>31,50</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<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%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
<b>3</b>	<b>Carti înăbușiți cu carne de pui</b>	<b>150</b>				
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	80	1,6	0,32	13,04	61,6
	- 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	5	-	4,01	-	37,37
<b>4</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 seară</b>	<b>20</b>	1,45	0,23	8,7	42,74
<b>5</b>	<b>Compot de fructe</b>	<b>150</b>				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prânz</b>			<b>24,06</b>	<b>9,92</b>	<b>63,54</b>	<b>457,37</b>
<b>Gustarea</b>						



<b>1</b>	<b>Paste 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
<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>13,69</b>	<b>12,35</b>	<b>49,03</b>	<b>365,02</b>
<b>Total a opta zi</b>			<b>47,49</b>	<b>30,37</b>	<b>173,76</b>	<b>1205,35</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 crupe de mei pe lapte cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de mei	22	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt și cașcaval</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>					
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>11,58</b>	<b>15,81</b>	<b>52,41</b>	<b>397,67</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cu orez și ou</b>	<b>180</b>				
	- Crupe de orez	10	0,7	0,1	7,4	33,3
	- Cartofi	30	0,54	0,11	4,40	23,1
	- 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
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- 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 din carne de bovină în sos de legume</b>	<b>80/90</b>				
	- Carne vita	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	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Suc de tomate	15	0,72	-	2,37	11,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
<b>4</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu</b>	<b>100</b>				

	<b>unt</b>					
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<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>
	Pâine de seară	20	3,2	0,2	14	67,1
<b>5</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>150</b>				
	- Fructe de sezon	35	0,09	-	4,35	16,68
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	<b>Total prînz</b>		<b>25,61</b>	<b>17,69</b>	<b>81,83</b>	<b>592,06</b>
	<b>Gustarea</b>					
<b>1</b>	<b>Piure de cartofi cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	90	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Lapte 2,5%	15	0,58	0,5	0,96	10,8
<b>2</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>50</b>				
	- Ou	50	8,89	8,05	0,49	109,9
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
	<b>Total gustare</b>		<b>11,69</b>	<b>11,17</b>	<b>27,40</b>	<b>255,55</b>
	<b>Total a noua zi</b>		<b>48,88</b>	<b>44,67</b>	<b>161,64</b>	<b>1245,28</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 orz pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orz	20	2,2	0,24	13,7	65,8
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Tartina cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	7,25	0,13	66,1
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
<b>3</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,82	15,6
<b>Total dejun</b>			<b>12,39</b>	<b>23,27</b>	<b>38,24</b>	<b>406,21</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>31,50</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Cartof	40	0,7	0,14	5,70	26,95
	- Morcov	5	0,05	-	0,29	1,32
	- Ceapa	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Varză	15	0,27	0,015	0,71	4,2
	- Rădăcină de țelina	1	0,026	0,006	0,13	0,68
	- Smântână 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ouă	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Făină de grâu	1,5	0,162	0,0195	1,048	5,01
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de porumb cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de porumb	20	4,48	0,64	27,36	133,2
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	<b>Pârjoală din carne de pasăre în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne de pasare	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- 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	0,13	0,01	0,69	3,5

	- Pulpă de roșii	15	0,72	-	2,37	11,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
<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 seară</b>	<b>20</b>	<b>1,45</b>	<b>0,23</b>	<b>8,7</b>	<b>42,74</b>
<b>5</b>	<b>Compot de fructe</b>	<b>150</b>				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>28,60</b>	<b>11,94</b>	<b>76,73</b>	<b>532,37</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Colțunași lenoși în sos de lapte</b>	<b>100</b>				
	- Făină de grâu	15	1,59	0,15	10,65	51,46
	- Brînză de vaci 5%	35	6,5	1,25	0,92	41,92
	- Zahăr	2,5	-	-	2,67	10,69
	- Ouă	11	1,36	1,23	0,07	16,83
	- Lapte 2,5%	25	0,77	0,67	1,28	14,47
	- Unt	3	0,04	2,43	0,05	2,14
	- Făină de grâu	1	0,1	0,01	0,69	3,34
	- Zahăr	3,5	-	-	3,34	13,36
<b>2</b>	<b>Biscuiți în asortiment</b>	<b>30</b>	<b>1,37</b>	<b>3,61</b>	<b>18,91</b>	<b>131,77</b>
<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>11,73</b>	<b>9,35</b>	<b>46,22</b>	<b>317,18</b>
<b>Total a zecea zi</b>			<b>53,00</b>	<b>44,84</b>	<b>168,05</b>	<b>1287,26</b>