

Aprobat:

Director SC "Brodetchi" SRL

_____ Ion Brodetchi

_____ 2021

Coordonat:

Şef Direcția CSP Orhei

_____ Ion Bolboceanu

_____ 2021

**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 2022**

Elaborat de SC "Brodețchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina

Prima 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	20	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
2	Chiflă	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			9,82	7,14	63,48	355,54
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Murături	50				
	- Castraveți murați	50	0,5	0,1	1,5	6,0
2	Supă cremă de mazăre	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	Pilaf cu carne de pui	150				
	- Fileu pasăre	60	10,23	8,8	-	119,9
	- Orez	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- 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	-	-	-	-
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 secară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot	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 lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			20,38	19,67	84,90	612,52
Gustarea						
1	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
2	Omletă	70				
	- Ou	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
3	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	20	1,42	0,22	9,28	45,8
4	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			17,66	16,47	41,53	363,95
Total prima zi			48,14	43,56	196,77	1364,91

A doua zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de arnăuță pe lapte și unt	150				
	- Crupe arnăuță	20	2,2	0,24	13,7	65,8
	- 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	Pâine cu unt	25/8				
	- 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,04	12,24	50,57	342,81
Prînz						
1	Salată	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	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămîie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
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
	- Smîntînă 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Suc de lămîie	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	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîrjoală din carne de porc în sos de legume	90				
	- Pulpă de porc degresată	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
	- Ceapă	7	0,07	0,01	0,41	2,05
	- 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

	- Faină de grâu	2	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pâine de secară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Suc	150				
	- Suc de mere	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			32,73	23,68	77,94	689,98
Gustarea						
1	Clătite cu brînză 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	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 grâu	1	0,1	0,01	0,69	3,34
	- Zahăr	3	-	-	2,88	11,7
2	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,34	6,59	26,95	208,38
Total a doua zi			50,11	42,51	155,46	1241,17

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	150				
	- Crupe de grâu	20	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
2	Pîine cu unt	25/8				
	- Pîine 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,36	12,22	52,27	350,82
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prînz						
1	Salată din sfeclă roșie	50				
	- Sfeclă roșie	48	0,94	0,05	5,09	24,96
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Suc de lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
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	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	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	150				
	- Carne de pui	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- 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
4	Pîine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	fortificată cu Fe și acid folic					
	Pesmeți din pâine de secară	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	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			24,53	16,83	69,46	550,77
Gustarea						
1	Supă de lapte cu orez	150				
	- Crupe orez	15	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
2	Pesmeți dulci	25	2,6	3,48	15,05	103,25
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total gustare			8,18	8,88	36,87	316,18
Total a treia zi			43,12	38,28	173,3	1217,77

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de griș cu lapte și unt	150				
	- Crupe de griș	22	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Biscuiți	35	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			8,24	8,66	54,49	359,76
Prînz						
1	Salată	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	Borș cu sfeclă roșie și smîntînă	180				
	- Sfeclă	25	0,45	0,025	2,45	12,0
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Ardei	8				
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Smîntînă 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
	- Bulion	140	6,90	0,55	0,11	33,05
3	Terci din crupe de porumb cu unt	100				
	- Crupe de porumb	25	1,4	0,35	20,68	93,75
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Pîrjoală de pește în sos de tomate	90				
	- Pește	50	6,7	4,6	8,4	102,0
	- 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	0,14	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	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
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pâine de seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Peltea	150	0,75	0,15	15,15	69,00
	- 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			29,85	26,44	113,43	806,09
Gustarea						
1	Piureu de cartof cu unt	100				
	- Cartofi	100	2,0	0,44	17,78	84,00
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Pâine cu cașcaval	25/15				
	- 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			8,10	11,32	41,68	301,01
Total a patra zi			46,19	46,42	209,6	1466,86

A cincea zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe mei pe lapte și unt	150				
	- Crupe de mei	22	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
2	Pîine cu unt	25/8				
	- 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,36	11,38	52,27	343,62
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prînz						
1	Salată din morcovi și măr	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	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
2	Supă cremă de legume	180				
	- 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 grîu	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
3	Terci din crupe de orz	100				
	- Crupe de orz	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	Gulaș pui	90				
	- Carne de pui	60	10,23	8,8	-	119,9
	- Morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grîu	3				
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smîntînă	5	0,054	0,2	0,078	2,38
4	Pîine din făină de grîu	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	fortificată cu Fe și acid folic					
	Pesmeți din pâine de secară	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	Compot de fructe	150/200				
	- 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			18,92	24,37	68,42	585,15
Gustarea						
1	Brînzoaice cu gem	120/15				
	- Brînză de vaci 5%	75	12,08	4,39	0,89	99,33
	- Ou	21	5,64	5,15	0,77	70,47
	- Crupe de griș	21	3,84	0,38	26,4	124,49
	- Zahăr	12	-	-	11,50	46,96
	- Lapte 2,5%	10	0,24	0,28	0,4	4,97
	- Gem de fructe	15	0,13	-	14,96	57,75
	- 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			21,97	11,85	55,07	420,88
Total a cincea zi			51,3	47,95	190,46	1416,85

A șasea 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	150				
	- 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
2	Chiflă	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			8,56	7,14	63,61	354,99
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				
	- 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
	- Radacina de telina	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
3	Carne de pui în sos Bechamel	90				
	- Carne pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- 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
	- Smîntîină 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
4	Terci din crupe de hrișcă	100				
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	Pesmeți din pâine de secară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			27,87	15,78	77,60	568,96
Gustarea						
1	Paste cu 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
2	Lapte cu cacao	150				
	- 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
Total gustare			13,69	12,35	49,03	365,02
Total a șasea zi			50,4	35,55	197,1	1321,87

A șaptea zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte și unt	150				
	- Crupe de orez	22	1,54	0,22	16,28	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
2	Pîine cu unt	25/8				
	- Pîine 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			7,38	11,38	53,15	343,07
Prînz						
1	Salată din sfeclă roșie	50				
	- Sfeclă roșie	48	0,94	0,05	5,09	24,96
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
2	Borș cu varză	180				
	- 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	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- 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
3	Terci din crupe arnăutcă	100				
	- Crupe arnăutcă	20	3,2	0,2	14,0	67,1
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Pîrjoală de păsăre în sos de legume	90				
	- Carne de pasăre	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- 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	Pîine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	fortificată cu Fe și acid folic					
	Pâine de seară	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 lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			28,92	14,70	77,74	558,39
Gustarea						
1	Plăcintă cu brînză	130				
	- Făină de grâu	35	3,24	0,39	20,97	100,2
	- Zahăr	2	-	-	1,91	7,64
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Brînză de vaci 5%	45	7,28	2,15	0,77	51,5
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
2	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			11,19	11,14	31,47	274,78
Total a șaptea zi			47,49	37,22	162,36	1176,24

A opta zi

Nr .	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de porumb	150				
	- Crupe de porumb	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
2	Biscuiți	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			8,14	7,84	52,29	344,33
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
	- 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
2	Supă cremă de legume	180				
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Cartof	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Patrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Rădăcină de țelină	2	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
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Lapte 2,5%	5				
3	Terci din crupe de orz					
	- Crupe de orz	20	3,2	0,2	14,0	67,1
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	Gulaș pui	90				
	- Carne de pui	60	10,23	8,8	-	119,9
	- Morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Unt	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
	- Smîntînă	5	0,054	0,2	0,078	2,38
5	Pîine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	fortificată cu Fe și acid folic					
	Pesmeți din pâine de secară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
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			23,80	25,55	72,29	616,09
Gustarea						
1	Piureu din cartof cu unt	100				
	- Cartofi	90	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	Ou fiert	50	13,12	11,98	1,8	163,9
	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	20	1,42	0,22	9,28	45,8
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			17,28	15,21	38,84	359,73
Total a opta zi			49,5	48,85	170,28	1353,05

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	22	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
2	Pîine cu unt și cașcaval	25/8/15				
	- Pîine 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
3	Ceai cu zahăr					
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			12,84	15,81	52,28	398,22
Prînz						
1	Salată					
	- Varză	30	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeață	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	Ciorbă de legume	180				
	- 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
	- Patrunjel	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Bulion	160	6,90	0,55	0,11	33,05
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Pîrjoală din carne de bovină/ sau porc în sos de legume	90				
	- Carne vita/ sau porc	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
4	Paste fierte cu unt	100				
	- Paste	40	4,4	0,48	29,16	140,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83

5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pâine de secară	20	3,2	0,2	14	67,1
6	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			34,96	20,50	98,10	724,99
Gustarea						
1	Supă de lapte cu orez	150				
	- Crupe de orez	15	1,71	0,41	10,87	54,00
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,20
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	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 și lămîie					
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			8,14	9,32	47,63	311,33
Total a noua zi			55,94	45,63	198,01	1434,54

A zecea zi

Nr .	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de mei pe lapte și unt	150				
	- Crupe de mei	20	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
2	Pîine cu unt	25/8				
	- 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,36	12,22	52,27	350,82
Prînz						
1	Salată Vinegret	50				
	- Sfeclă roșie	12	0,22	0,012	1,18	5,8
	- Cartofi	12	0,24	0,048	1,95	9,24
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Mazăre verde conservată	10	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Castraveți murați	3	0,084	-	0,039	0,48
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
2	Supă cremă de legume	180				
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Pulpă de roșii	5	0,2	-	0,6	3,25
	- Cartof	50	1,0	0,2	8,15	38,5
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Patrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Radacina de telina	2	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Ardei	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Terci din crupe de porumb	100				
	- Crupe de porumb	20	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Fileu pește în sos de tomate	80				
	- 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	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grîu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
5	Pîine din făină de grîu	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	fortificată cu Fe și acid folic					
	Pesmeți din pâine de secară	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			19,54	19,81	89,62	617,97
Gustarea						
1	Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte	100				
	- 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
2	Ceai cu zahăr și lămîie					
3	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,05	6,34	26,47	202,98
Total a zecea zi			37,95	38,37	168,36	1171,77