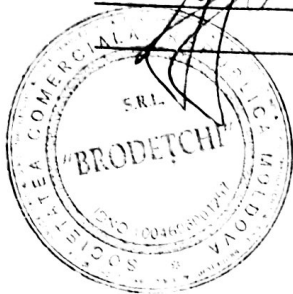


Aprobat:
Director SC "Brodetchi" SRL

Ion Brodetchi

2019



Coordonat:
Șef Direcția CSP Orhei

Ion Bolboceanu

2019

**Meniul model pentru alimentația copiilor la
Tabăra de odihnă Miorița din
s.Ivancea pentru sezonul vară 2019**

Elaborat de SC "Brodetchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina



Orhei 2019

Prima zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs pe lapte și unt	250				
	- Fulgi de ovăs	40	5,31	2,64	25,7	147,74
	- Lapte 2,5%	190	5,50	7,49	9,1	102,38
	- Unt	10	0,08	7,26	0,14	66,1
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
2	Pateu cu magiun	100	9,96	7,4	53,46	385,74
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	10,62	40,33
Total dejun			15,89	22,39	85,11	570,55
Prânz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21
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
	- Porumb dulce	10	0,29	0,24	1,23	9,15
	- Rădăcină de țelina	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
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
3	Carne de pui în sos Bechamel	130				
	- Carne pui	90	18,87	1,53	0,32	90,34
	- Făină de grâu	4	0,44	0,06	2,8	13,38
	- Unt	5	0,03	3,64	0,07	33,12
	- Lapte 2,5%	30	0,87	0,96	1,41	18,3
	- Smântână 10%	15	0,41	1,5	0,59	17,85
4	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	3,99	0,97	25,37	126
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,10
	Pesmeți din pâine de secară	30	4,8	0,3	21,0	100,65
6	Suc	200	0,99	0,2	20,15	91,77
Total prânz			41,18	17,73	131,46	859,32
Gustarea						
1	Fructe de sezon	100	1,5	0,5	1,0	96,0
2	Biscuiți	60	3,04	8,01	41,92	292,09
Total gustare			4,54	8,51	42,92	388,09
Cina						
1	Paste fierte cu unt	150				
	- Paste	70	7,84	1,12	47,88	23,1
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05

2	Sos Bolognese	100				
	- Carne de pui	70	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
	- Pulpă de roșii	15	0,12	0,36	1,95	2,985
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Ou fiert	50				
	- Ou	50	6,35	5,75	0,35	78,5
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	100	7,1	1,1	46,4	229
5	Lapte fiert	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5	0,96	108
	- Zahăr	6	-	-	11,46	46,8
6	Turtă dulce	70	3,84	2,24	62,16	268,64
7	Compot din fructe	200	3,6	0,04	13,15	56,60
Total cină			52,07	26,72	187,2	996,85
Total prima zi			113,68	75,35	446,69	2814,79

A doua zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu fructe uscate și unt	250				
	- Crupe de orez	35	2,625	0,91	21,8	106,05
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5	0,96	108
	- Fructe uscate	8	0,53	0,04	5,1	23,2
	- Unt	10	0,08	7,26	0,14	66,1
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39
2	Pâine cu unt și cașcaval	60/20/30				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	- Unt	20	0,16	14,5	0,26	132,2
	- Cașcaval	30	6,96	8,84	-	109,2
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
Total dejun			20,715	36,91	78,741	762,554
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
	- Verdeță	3	0,11	0,02	0,225	1,47
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Terci din crupe de orz cu unt	150				
	- Crupe de orz	30	2,99	0,39	19,58	93,7
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
4	Pîrjoală din carne de pasăre	80				
	- Carne pui	60	14,16	1,14	0,25	67,8
	- Ceapa	8	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Ou	8	1,59	1,44	0,09	19,63
	- Pesmeti	5	0,8	0,05	3,5	16,78
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
	Pâine de seară	50	5,34	0,33	23,38	112,06
6	Compot din fructe	200				
	- Fructe de sezon	40	3,6	0,04	3,6	17,6
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
Total prânz			39,02	14,12	122,435	762,5
Gustarea						
1	Fructe de sezon	100	0,9	0,1	9,0	44,0

2	Cornuleț cu brânză	100	16,52	12,14	32,86	310,9
Total gustare			17,42	12,24	41,86	354,9
Cina						
1	Cartofi natur cu unt și mărar	150				
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Mărar	2	0,05	0,01	0,126	0,8
2	Carne de pui în sos de smântână	100				
	- Carne de pui	70	16,52	1,33	0,28	79,10
	- Smântână 10%	15	0,54	2,0	0,78	23,8
	- Făina din grâu	3	0,3	0,04	2,08	10,02
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe si acid folic	100	16,0	1,0	70,0	229,0
4	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,10	2,89
5	- Iaurt	100	2,4	5,0	16,0	126,0
Total cina			48,16	19,96	123,101	725,06
Total a doua zi			158,355	107,51	431,857	3226,79

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval	250				
	- Paste	90	9,9	1,17	63,45	304,2
	- Cașcaval	20	6,69	8,84	-	109,2
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
2	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	8,0	0,5	35,0	114,5
3	Crendeluș cu zahăr	100	7,66	7,02	45,84	276,64
4	Ceai cu zahar	200				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total dejun			32,29	21,16	152,0	868,79
Prânz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supa cremă de legume	300				
	- Cartofi	50	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Ardei gras	8	0,1	-	4,7	28,0
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Dovlecel	20	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Făină de grâu	2	0,2	0,02	1,38	6,68
	- Ou	5	1,27	1,15	0,07	15,7
3	Fileu pește în sos de legume	80/50				
	- Fileu pește	90	12,06	8,28	15,12	183,6
	- Pesmeți	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ouă	5	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	0,2	0,02	1,38	6,68
4	Terci din crupe de porumb	150				
	- Crupe de porumb	35	2,90	0,42	24,85	114,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
	Pesmeți din pâine de seară	30	4,8	0,3	21,0	100,65
6	Compot	200				
	- Fructe proaspete	40	3,6	0,04	3,6	17,6
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
Total prânz			36,26	22,46	146,41	931,06
Gustarea						
1	Inghetata	80	2,2	0,4	38,66	110,0
2	Turta dulce	70	3,84	2,24	62,16	268,64
Total gustare			6,04	2,64	100,82	378,64

Cina						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
2	Pîrjoală de porc în sos de legume	80/50				
	- Carne de porc degresată	60	14,16	1,14	0,24	67,8
	- 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	5	-	4,01	-	37,37
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe si acid folic	100	16,0	1,0	70,0	229,0
4	Peltea	200				
	- Suc	95	0,48	0,1	9,62	43,82
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămîie	2	-	-	-	-
	- Amidon	2	0,002	-	1,56	6,26
5	Suc	200	1,00	0,2	20,15	89,7
6	Plăcintă cu brînză	75	10,46	9,9	30,26	267,93
Total cina			36,26	22,77	146,41	931,07
Total a treia zi			111,81	69,34	561,16	3176,72

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	30	3,09	0,3	21,18	99,9
	- Lapte 2,5%	210	6,09	5,25	10,08	113,4
	- Unt	10	0,08	7,26	0,14	66,1
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
2	Tartină cu unt și gem	60/20/15				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	6,39	0,36	31,38	139,8
	- Unt	20	0,16	14,5	0,26	132,2
	- Gem	15	0,07	-	12,18	50,02
3	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,10	2,89
Total dejun			21,99	32,62	101,89	794,21
Prânz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș cu sfeclă roșie	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
	- Smântână 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	Pilaf cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	70	16,52	1,33	0,28	79,10
	- Crupe de orez	55	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	5	-	4,01	-	37,37
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
	Pâine de seară	50	2,42	0,38	14,53	71,38
5	Compot din fructe	200				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total prânz			37,58	15,06	89,07	775,17
Gustarea						
1	Fructe de sezon	100	0,9	0,1	9,0	44,0
2	Chiflă cu mac	100	9,96	7,4	53,46	385,74
Total gustare			5,9	5,1	39,0	429,74

Cina						
1	Cartofi copti cu unt	150				
	- Cartofi	160	3,2	0,64	26,06	123,12
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
2	Pirjoala de porc in sos de legume	80/50				
	- Carne porc	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
	- Ceapa	8	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Pulpă de roşii	10	0,08	-	0,24	1,3
	- Ulei	3	-	1,41	-	13,08
	- Faina de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,7
3	Salata de legume	50				
	- Varza	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Radacina de telina	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Ardei dulce	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lamie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Patrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
4	Paine din faina de grau fortificata cu Fe si acid folic	100	16,0	1,0	70,0	229,0
5	Peltea	200				
	- Suc	95	0,48	0,1	9,62	43,82
	- Zahar	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lamie	2	-	-	-	-
	- Amidon	2	0,002	-	1,56	6,26
6	Iaurt	100	2,4	5,0	16,0	126,0
7	Pesmeți dulci	40	3,91	3,87	28,01	160,4
Total cina			42,16	15,77	165,62	851,64
Total a patra zi			107,63	68,55	395,58	2840,02

A cincea 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	40	6,4	0,4	28,0	134,2
	- Lapte 2,5%	190	5,51	4,75	9,12	102,6
	- Unt	10	0,08	7,26	0,14	66,1
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
2	Pâine cu unt și cașcaval	60/20/30				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	- Unt	20	0,16	14,5	0,26	132,2
	- Cașcaval	30	6,96	8,84	-	109,2
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total dejun			23,67	36,11	84,18	746,5
Prânz						
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	Pîrjoală din carne de bovină în sos de legume	80/50				
	- Carne vita	60	12,0	5,88	-	100,8
	- 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	15	0,195	0,015	1,035	5,25
	- Pulpă de roșii	15	0,165	0,015	0,24	1,95
	- Pastă de tomate	2	0,02	-	0,07	0,33
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
4	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
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1

	Pesmeți din pîine de secară	30	4,8	0,3	21,0	100,65
7	Compot	200				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total prînz			36,9	22,18	142,07	921,44
Gustarea						
1	Plăcintă cu brînză	75	10,46	9,9	30,26	267,93
2	Fructe de sezon	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Total gustare			5,4	5,3	21,3	314,93
Cina						
1	Terci din crupe de porumb	150				
	- Crupe de porumb	30	2,49	0,36	21,3	98,4
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
2	Tocăniță de pui	100				
	- Carne de pui	90	21,24	1,71	0,36	101,7
	- Ceapă	15	0,21	0,03	1,23	6,16
	- Usturoi	3	0,195	0,015	0,897	4,47
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
3	Scrob	60				
	- Ou	50	8,89	8,05	0,49	109,9
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
4	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	100	16,0	1,0	70,0	229,0
5	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
6	- Suc de fructe	200	0,11	-	0,35	150,0
7	- Cornuleț cu magiun	80	9,96	7,4	53,46	385,74
Total cină			46,12	52,41	132,49	1202,45
Total a cincea zi			112,09	116,0	380,04	3043,35

A șasea zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe Arnautca pe lapte și unt	250				
	- Crupe Arnăutca	40	4,4	0,48	27,4	131,6
	- Lapte 2,5%	190	5,51	4,75	9,12	102,6
	- Unt	10	0,08	7,26	0,14	66,1
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
2	Pateu cu magiun	100	9,96	7,4	53,46	385,74
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total dejun			19,95	19,89	105,4	748,44
Prânz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Ciorbă cu mazăre verde și smântână	300				
	- Mazăre verde congelată	20	4,6	0,24	10,66	60,54
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Cartofi	40	0,8	0,16	6,52	30,8
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Rădăcină de țelină	3	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Piure de tomate	5	0,04	-	0,12	0,65
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Smântână 10%	15	0,42	1,5	0,6	17,85
	- Verdeță	3	0,11	0,02	0,23	1,47
3	Sarmale leneșe cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	80	22,24	1,8	0,38	106,5
	- Varză	70	1,58	0,09	4,13	24,5
	- Crupe de orez	25	1,73	0,25	18,32	82,42
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	12	0,15	0,02	0,75	4,2
	- Pastă de tomate	4	0,03	-	0,1	0,52
	- Ulei	7				
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
	Pesmeți din pâine de secară	30	4,8	0,3	21,0	100,65
6	Compot	200				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total prânz			44,25	9,62	122,81	756,67
Gustarea						
1	Înghețată	80	2,2	0,4	38,66	110,0
2	Chiflă de cozonac cu stafide	80	6,56	16,8	36,64	324,8
Total gustare			8,76	17,2	75,3	434,8
Cina						

1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	4,28	1,04	27,18	135,0
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
2	Legume înăbușite cu carne de pui	130				
	- Varză	35	0,63	0,04	1,65	9,8
	- Morcov	10	0,12	0,02	0,7	3,5
	- Ceapă	8	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Ardei	8	0,11	-	0,43	2,16
	- Dovlecel	5	0,03	0,02	0,23	1,2
	- Carne de pui	60	14,12	1,15	0,24	67,63
	- Ulei	5	-	3,34	-	29,97
	- Pulpă de roșii	5	0,24	-	0,95	5,1
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	100	16,0	1,0	70,0	229,0
4	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,10	2,89
5	- Peltea	200	0,48	0,1	18,82	81,28
6	- Turta dulce	70	3,84	2,24	62,16	268,64
Total cină			46,11	17,56	200,22	1023,4
Total a șasea zi			119,07	64,27	503,73	2963,31

A șaptea 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	3,5	0,46	22,9	109,55
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	10	0,08	7,26	0,14	66,1
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
2	Pâine 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	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,10	2,89
Total dejun			19,98	32,65	85,3	749,94
Prânz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă de legume cu perișoare de pui	300/40				
	- Carne de pui	25	5,86	0,48	0,1	28,08
	- Crupe de orez	3	0,21	0,03	2,22	9,99
	- Ou	3	0,38	0,34	0,05	4,68
	- Ceapă	3	0,045	0,01	0,25	1,23
	- Cartof	50	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Ceapa	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Rădăcină de țelină	4	0,05	0,01	0,27	1,36
	- Smântână 10%	10	0,27	1	0,39	11,9
	- Verdeță	3	0,11	0,02	0,23	1,47
	- Ulei	5	-	3,34	-	29,97
3	Piureu de mazăre cu unt	150				
	- Mazăre uscată	55	11,27	1,1	27,22	163,9
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	Pîrjoală de porc în sos de smîntînă	80/50				
	- Carne porc	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
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Făină de grâu	4	0,44	0,06	2,8	13,38
	- Smîntînă 10%	20	0,54	2	0,78	23,8
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1

	Pesmeți din pîine de secară	30	4,8	0,3	21,0	100,65
6	Compot	200				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total prînz			48,09	19,5	126,25	874,9
Gustarea						
1	Iaurt	100	2,4	5,0	16,0	126,0
2	Pesmeți dulci cu stafide	40	3,91	3,87	28,01	160,4
Total gustare			5,41	3,97	39,01	210,4
Cina						
1	Cartofi înnăbușiți cu carne de pui	250				
	- Carne de pui	70	16,52	1,33	0,28	79,10
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Ceapă	8	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	5	-	4,01	-	37,37
2	Salată din crudități	50				
	- Varză	35	1,44	-	7,16	34,56
	- Mazăre verde conservată	5	0,15	0,01	0,325	2,0
	- Castraveți	5	0,04	0,005	0,125	0,7
	- Verdeță	3	0,11	0,012	0,228	1,47
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	100	16,0	1,0	70,0	229,0
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
5	- Ceai rece cu mentă	200	-	-	7,64	31,20
6	- Plăcintă cu brînză	75	10,46	9,9	30,26	267,93
Total cina			42,75	15,73	131,21	735,21
Total a șaptea zi			116,23	71,85	381,77	2570,45

A opta zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs pe lapte și unt	250				
	- Fulgi de ovăs	40	5,31	2,64	25,7	147,74
	- Lapte 2,5%	190	5,50	7,49	9,1	102,38
	- Unt	10	0,08	7,26	0,14	66,1
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39
2	Pâine 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	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total dejun			34,57	50,19	94,41	819,52
Prânz						
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	0,22	0,03	1,4	6,7
	- 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
4	Pîrjoală din carne de pasăre	80				
	- 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
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
	Pesmeți din pâine de secară	30	6,39	0,99	41,76	206,1
6	Compot din fructe	200	4,8	0,3	21,0	100,65
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total prânz			47,22	11,89	163,44	928,98
Gustarea						

1	Fructe de sezon	80	0,32	0,24	8,24	37,76
2	Crendeluș cu zahăr	100	7,66	7,02	45,84	276,64
Total gustare			7,98	7,26	54,08	314,40
Cina						
1	Supă de lapte cu tăieței	250				
	- Tăieței cu ou	20	2,22	0,94	8,98	54,26
	- Lapte 2,5%	210	6,09	6,72	9,87	128,1
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă Vatrășca	100	12,4	8,76	58,64	361,34
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
4	Suc	200	0,11	-	0,35	150,0
5	Chiflă cu mac	80	6,56	16,8	36,64	324,8
Total cina			27,42	36,85	129,82	1113,95
Total a opta zi			117,19	106,19	441,75	3176,85

A noua zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă cu unt	150				
	- Crupe de hrișcă	35	3,99	0,97	25,37	126
	- Unt	10	0,08	7,26	0,14	66,1
2	Tartină cu unt și cașcaval	60/20	-	-	-	-
	- 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	-	218,4
3	Ou fiert	50	6,35	5,75	0,35	78,5
4	Lapte cu cacao	200				
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,10	2,89
Total dejun			40,21	51,73	85,26	912,39
Prânz						
1	Legume de sezon	60	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș cu varză și carne de pui	300/30				
	- Carne de pasăre	45	8,26	0,67	0,14	39,55
	- 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
	- Verdeță	3	0,11	0,02	0,23	1,47
	- Ulei	7	-	5,61	-	52,32
3	Piureu de cartofi	150				
	- Cartofi	160	3,2	0,64	26,06	123,12
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	Tifteluțe de pui în sos de legume	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
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
	Pâine de secară	50	5,34	0,33	23,38	112,06

5	Compot din fructe	200				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total prînz			42,7	15,99	127,09	827,36
Gustarea						
1	Fructe de sezon	100	0,4	0,3	10,3	47,2
2	Placintă cu brînză	75	10,46	9,9	30,26	267,93
Total gustare			5,4	5,3	21,3	173,2
Cina						
1	Paste fierte cu unt și cașcaval	250				
	- Paste	90	9,9	1,17	63,45	304,2
	- Cașcaval	20	6,69	8,84	-	109,2
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
2	Salată din crudități	50				
	- Varză	35	1,44	-	7,16	34,56
	- Mazăre verde	5	0,15	0,01	0,32	2,0
	- Castraveți	5	0,04	0,005	0,125	0,7
	- Verdeță	2	0,11	0,02	0,23	1,47
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	100	16,0	1,0	70,0	229,0
4	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
5	Pateu cu magiun	100	9,96	7,4	53,46	385,74
6	Suc	200	-	-	0,35	150,0
Total cina			39,35	21,185	183,38	1114,41
Total a noua zi			127,66	94,20	417,03	3130,36

A zecea zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu fructe uscate și unt	250				
	- Crupe de orez	35	2,45	0,35	25,87	116,42
	- Lapte 2,5%	200	5,8	5,0	0,96	108
	- Fructe uscate	8	0,53	0,04	5,1	23,2
	- Unt	10	0,08	7,26	0,14	66,1
	- Zahăr	10			9,55	39,0
2	Pâine cu unt și cașcaval	60/20/30				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	9,6	0,6	42,0	137,4
	- Unt	20	0,16	14,52	0,28	132,2
	- Cașcaval	30	13,92	17,68	-	218,4
3	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total dejun			32,54	45,45	91,54	871,92
Prânz						
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
	- Dovlecel	20	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Morcov	10	0,12	0,02	0,7	3,5
	- Ceapă	10	0,12	0,02	0,66	3,28
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,7
	- Varză	20	0,45	0,025	1,18	7
	- Verdețată	3	0,11	0,02	0,23	1,47
3	Terci din crupe de porumb cu unt	150				
	- Crupe de porumb	25	2,08	0,3	17,75	82
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
4	Pârjoală din carne de porc în sos de legume	80				
	- Carne de porc degresată	70	10,01	23,97	-	249,90
	- 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
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	90	6,39	0,99	41,76	206,1
	Pesmeți din pâine de secară	30	4,8	0,3	21	100,65

6	Compot din fructe	200				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
Total prînz			31,92	10,09	113,41	674,06
Gustarea						
1	Fructe de sezon	80	0,32	0,24	8,24	37,76
2	Pateu cu brînză	80	18,1	5,74	52,35	335,0
Total gustare			18,42	5,98	60,59	372,76
Cina						
1	Terci din crupe de orz cu unt	150				
	- Crupe de orz	35	3,5	0,46	22,9	109,55
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
2	Carne de pui în sos Bechamel	100				
	- Carne pui	70	15,34	1,24	0,26	73,45
	- 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 %	20	0,58	0,64	0,94	12,2
	- Smîntînă 10%	20	0,54	2,0	0,78	23,8
3	Omletă	80				
	- Ou	60	7,62	6,9	0,42	94,2
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
4	Salată din varză	50				
	- Varză	35	1,44	-	7,16	34,56
	- Ridiche	5	0,06	0,005	0,17	
	- Castraveți	5	0,04	0,005	0,125	0,7
	- Verdeață	3	0,11	0,02	0,23	1,47
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
5	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	100	16,0	1,0	70,0	229,0
6	Ceai cu zahăr	200				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
7	Iaurt	100	2,4	5,0	16,0	126,0
8	Covrigei cu tărîțe	50	4,05	3,1	28,0	158,0
Total cina			51,64	24,62	152,09	914,66
Total a zecea zi			134,52	86,14	417,63	2833,40