

Coordonat:
Şef 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 toamnă-iarnă 2020**

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de griș pe lapte cu 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 Crendeluș	50				
	- 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			9,83	10,50	61,01	377,5
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	Salată din varză cu mazăre	50				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Mazăre conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdețată	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
2	Supă cremă de legume	180				
	- 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	-	2,814	-	26,16
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	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
4	Cărnită de pui în sos de legume	90				
	- 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
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Suc de fructe	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			28,094	14,81	88,98	609,55
Gustarea						
1	Supă de lapte cu orez	150				
	- 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	Covrigei	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	9,72	36,87	324,00
Total prima zi			46,38	35,31	193,72	1343,95

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe lapte cu unt	150				
	- 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
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	Lapte fiert					
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	7,64	31,20
Total dejun			13,71	17,02	59,20	440,82
Prânz						
1	Salată din sfeclă roșie	50				
	- Sfeclă roșie	48	0,72	0,048	4,22	20,16
	- Semințe de floarea soarelui	2	1,04	2,65	0,17	29,9
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămâie	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	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
3	Pârjoală din pui în sos de legume și smântână	90				
	- 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

	- Smântână 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
4	Terci din crupe de hrișcă cu unt	100				
	- Crupe de hrișcă	25	2,37	0,57	15,1	75,0
	- 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 seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot din fructe	150				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			28,08	16,78	71,25	554,46
Gustarea						
1	Cartofi natur cu unt	100				
	- Cartofi	110	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Ou fiert	50	8,89	8,05	0,49	109,9
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total gustare			11,31	10,71	28,07	252,45
Total a doua zi			53,10	44,51	158,52	1247,73

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte cu unt	150				
	- 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
2	Pesmeți dulci cu stafide	25	2,44	2,42	17,51	131,50
	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			7,48	8,66	55,21	358,11
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,21	7,21	39,2
Prânz						
1	Salată	50				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Rădăcină de țelină	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 lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
2	Supa cremă de legume	180				
	- 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
3	Fileu pește în sos de legume	90				
	- 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

4	Terci din crupe de porumb	100				
	- Crupe de porumb	20	1,66	0,24	14,2	65,6
	- 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 pîine de secară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot din fructe de sezon	150				
	- Fructe de sezon	35	0,09	-	4,35	16,68
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			19,35	18,09	86,09	579,76
1	Clătite cu brînză de vaci și sos 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%	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 grâu	1	0,1	0,01	0,69	3,34
	- Zahăr	3	-	-	2,88	11,7
	2	Ceai cu zahăr	150			
- Ceai		0,5	0,002	-	-	0,008
- Zahăr		8	-	-	7,984	30,32
Total gustare			9,01	6,34	26,66	200,45
Total a treia zi			36,12	33,3	175,17	1177,52

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăș pe lapte și unt	150				
	- Fulgi de ovăș	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
2	Pâine cu unt și cașcaval	25/8/15				
	- 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
3	Ceai cu zahăr					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			12,84	16,65	52,28	405,42
Prînz						
1	Salată din morcovi cu 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	Zeamă moldovenescă	180				
	- 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
3	Terci din crupe arnăuțcă cu unt	100				
	- Crupe de arnăuțcă	20	3,2	0,2	14,0	67,1
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	Pîrjoală din carne de bovină în sos de legume	90				
	- 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
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	Compot		150				
	- Fructe de sezon proaspete		40	0,16	0,01	3,9	15,84
	- Zahăr		8	-	-	7,64	31,20
Total prînz				24,97	20,05	68,05	585,4
Gustarea							
1	Paste cu unt și 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 patra zi				51,50	49,05	169,33	1355,84

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de porumb pe lapte și unt	150				
	- 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
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					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			7,50	12,24	51,29	341,73
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	Salată din sfeclă fiartă	50				
	- Sfeclă roșie	48	0,72	0,048	4,22	20,16
	- Semințe de floarea soarelui	2	1,04	2,65	0,17	29,9
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
2	Supă cremă de legume	180				
	- 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
3	Cartofi înăbușiți cu varză și carne de pui	150				
	- 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
4	Pâine 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
5	Compot din fructe	150				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			26,15	12,56	69,87	513,56
Gustarea						
1	- Brînzoaice cu gem(sau sos)	80/15				
	- Brînză 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
2	Lapte fiert					
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,82	15,60
Total gustare			18,91	12,51	45,97	377,36
Total a cincea zi			52,84	37,59	173,99	1265,55

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de hrișcă pe lapte cu unt	150				
	- 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
2	Chiflă Hulubaș	50				
	- 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	-	-	-	-
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			9,44	9,15	56,104	346,64
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	Murături (castraveți)	50				
	- Castravete murat	50	0,5	0,1	1,5	6,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- 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
	- Rădăcină de telina	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
3	Pilaf cu carne de pui	150				
	- 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
4	Pâine 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
5	Suc de fructe	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			26,67	9,91	77,91	511,72
Gustarea						
1	Supă de lapte cu tăieței	150				
	- 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
2	Covrigei	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	316,8
Total a șasea zi			44,57	28,22	177,74	1208,06

A șaptea 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	5,64	72,00
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
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					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			8,10	12,22	52,62	349,39
Prânz						
1	Salată din varză și morcov	50				
	- Varză albă	30	0,54	0,03	1,41	8,4
	- Morcovi	20	0,26	0,02	1,44	6,62
	- Verdețată	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	3	-	2,0	-	17,98
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,04	0,33
2	Borș sfeclă roșie	180				
	- 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
3	Pîrjoală din carne de pui în sos de legume	90				
	- 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				

4	Piureu de mazăre	100				
	- Crupe de mazăre	50	11,5	0,8	24,04	149,5
	- 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 seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot din fructe	150				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			36,13	14,46	78,55	590,7
Gustarea						
1	Plăcintă cu brînză	100				
	- 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 4%	40	7,28	2,15	0,77	51,5
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
2	Lapte cu cacao					
	- 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			15,74	12,08	38,47	366,02
Total a șaptea zi			59,97	38,76	169,64	1306,11

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe lapte și unt	150				
	- 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
2	Pesmeți dulci	25	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			9,46	7,82	54,33	351,46
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	31,50
Prânz						
1	Salată Vitamin	50				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Rădăcină de țelină	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 lămâie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
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 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
3	Carti înăbușiți cu carne de pui	150				
	- 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
4	Pâine 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	1,45	0,23	8,7	42,74
5	Compot de fructe	150				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			24,48	12,69	65,98	494,37
Gustarea						
1	Paste cu unt și 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 opta zi			47,91	33,14	176,20	1242,38

A noua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de mei pe lapte cu unt	150				
	- 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
2	Pâine cu unt și cașcaval	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
	- 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			11,58	15,81	52,41	397,67
Prânz						
1	Salată Vinegret	50				
	- Sfeclă roșie	13	0,22	0,012	1,18	5,8
	- Cartofi	15	0,24	0,048	1,95	9,24
	- Morcov	8	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Mazăre verde conservată	8	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 cu orez și ou	180				
	- 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
3	Pirjoală din carne de bovină în sos de legume	80/90				
	- 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
4	Terci din crupe de hrișcă cu unt	100				
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- 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	Compot din fructe de sezon	150				
	- Fructe de sezon	35	0,09	-	4,35	16,68
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			25,81	20,53	82,19	620,24
Gustarea						
1	Piure de cartofi cu unt	100				
	- 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
2	Ou fiert	50				
	- Ou	50	8,89	8,05	0,49	109,9
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total gustare			11,69	11,17	27,40	255,55
Total a noua zi			49,08	47,51	168,93	1273,46

A zecea 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	150				
	- 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
2	Tartina cu unt	25/8				
	- 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
3	Lapte fiert	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,82	15,6
Total dejun			12,39	23,27	38,24	406,21
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	31,50
Prînz						
1	Salată din morcov	50				
	- Morcov	48	0,65	0,05	3,45	17,5
	- Semințe de susan	2	0,38	0,97	0,25	11,3
	- Zahăr	2	-	-	3,82	15,6
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
2	Supă cremă de legume	180				
	- 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
	- Smîntînă 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
3	Terci din crupe de porumb cu unt	100				
	- Crupe de porumb	20	4,48	0,64	27,36	133,2
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume	90				
	- Carne de pasăre	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
5	Pâine 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	1,45	0,23	8,7	42,74
6	Compot de fructe	150				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			28,86	14,78	80,16	573,73
Gustarea						
1	Colțunași lenoși în sos de lapte	100				
	- 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
2	Biscuiți în asortiment	30	1,37	3,61	18,91	131,77
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			11,73	9,35	46,22	317,18
Total a zecea zi			53,26	47,67	171,48	1328,62