

Aprobat:
Director SC "Brodetchi" SRL
Ion Brodetchi
2019



Coordonat:
Director CSP Orhei
Ion Bolboceanu
2019

**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 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
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăș pe lapte și unt	150				
	- Fulgi de ovăz	20	3,32	1,65	16,06	92,34
	- 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
	- Semințe de sezam	10				
	- Drojdie de panificație	1	-	-	-	-
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			10,47	10,14	59,85	375,3
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	Salată din crudități	50				
	- Varză albă	30	0,54	0,03	1,41	8,4
	- Morcovi	20	0,26	0,02	1,44	6,62
	- Verdeață	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,04	0,33
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 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
3	Sarmale leneșe cu carne de pui	150				
	- Orez	20	1,5	0,52	12,46	60,6
	- Morcov	7	0,091	0,007	0,48	2,45
	- Ceapă	7	0,098	0,014	0,57	2,87
	- Varză	60	1,08	0,06	2,82	16,8
	- Ulei	8	-	6,42	-	59,79

	- Tomate	3	0,15	-	0,57	3,06
	- Carne de pui	60	14,16	1,14	0,24	67,8
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 seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
5	Suc de fructe	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prânz			26,02	12,03	71,59	506,82
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	316,18
Total prima zi			44,95	31,33	175,17	1231,20

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 și unt	150				
	- Crupe de grâu	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	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 și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			9,4	11,38	52,42	345,3
Prânz						
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 lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
2	Zeamă moldovenească	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
	- Taiței de casă	9	0,94	0,099	0,18	30,33
	- Smântână 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Cartofi 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
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 prânz			25,77	12,56	66,98	524,38
Gustarea						

1	Plăcintă cu brânză	100				
	- Făină de grâu	30	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
	- Brânză de vaci 5%	40	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	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 doua zi			50,91	40,03	157,87	1235,70

A treia 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	Pesmeți dulci cu stafide	25	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			7,52	7,82	55,02	353,44
Dejun 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	0,0195	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	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	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- 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 grîu 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			19,4	16,23	84,83	557,97
Cina						
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	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			13,45	12,2	48,93	362,13
Total a treia zi			40,65	36,53	195,64	1305,04

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	Tartină cu unt și cașcaval	25/8/15				
	- 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
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			11,62	23,72	36,88	402,72
Prînz						
1	Salată	50				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
2	Borș cu 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	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
4	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
	Pesmeți din pâine de seară	20	1,45	0,23	8,7	42,74
6	Compot din fructe de sezon	150	0,75	0,15	15,15	69,0
Total prînz			23,07	21,49	70,19	578,27
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%	30	6,5	1,25	0,92	41,92
	- Zahăr	2,5	-	-	2,67	10,69
	- Oua	11	1,36	1,23	0,07	16,83
	- Unt	3	0,04	2,43	0,05	22,14
	- Făină de grâu	2	0,2	0,02	1,38	6,71
	- Lapte 2,5%	25	0,77	0,67	1,28	14,47
	- Zahăr	3,5	-	-	3,34	13,36
2	Biscuiți cu magiun	30	1,37	3,61	18,91	131,77
3	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			11,87	9,36	47,06	342,21
Total a patra zi			46,56	54,57	154,13	1323,20

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de orz	150				
	- Crupe de orz	22	2,2	0,28	14,38	68,86
	- 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	Ceai cu zahăr și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			8,08	18,51	35,84	336,53
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	Salată din morcovi și semințe	50				
	- Morcov	50	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				
	- 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	Tiftele din carne de pui	90				
	- Carne de pui	60	10,23	8,8	-	119,9
	- 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	12	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	8	0,16	0,18	0,27	3,3
	- Smântână	3	0,081	0,3	0,117	3,57

4	Terci din crupe de grâu	100				
	- Crupe de grâu	20	3,2	0,2	14,0	67,1
	- 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
	Pesmeți din pâine de seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot de fructe	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			23,72	21,29	79,13	604,72
Gustarea						
1	Piureu de cartofi	100				
	- Cartofi	100	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- 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	Lapte fiert	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	7,64	31,20
Total gustare			16,04	17,85	34,11	363,87
Total a cincea zi			48,12	57,93	155,94	1338,02

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 și unt	150				
	- Crupe de hrișcă	22	2,33	0,66	12,12	66,22
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,0	5,76	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Chiflă Iepuraș	50				
	- Faina de griu	25	2,57	0,27	17,22	83,50
	- Zahar	7	-	-	7,64	31,20
	- Oua	7	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Unt	3	0,024	2,17	0,039	19,83
	- Drojdie de panificatie	1	-	-	-	-
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			9,35	10,03	58,29	360,15
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	Salată	50				
	- Varză	25	0,36	0,02	0,92	5,40
	- Ardei gras	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Porumb conservat	6	0,08	-	0,32	1,62
	- Morcov	10	0,11	0,02	0,56	2,90
	- Mărar proaspăt	1	0,03	-	0,07	0,38
	- Ulei	2	-	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	-	3,74	-	34,88
- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98	
3	Gulaș pui	90				
	- Carne de pui	60	10,23	8,8	-	119,9
	- Morcov	15	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38	

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 seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			23,58	20,99	87,81	641,24
Gustarea						
1	Supă de lapte cu orez și unt	150				
	- Crupe de orez	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,0	5,76	64,8
	- 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	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			7,54	8,86	51,08	318,53
Total a șasea zi			40,16	40,07	200,53	1352,82

A șaptea 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	3,0	5,76	64,8
	- 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 și lămâie					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			7,54	11,4	51,56	336,18
Prânz						
	Salată	50				
	- Morcov	50	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	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	Pîrjoală din pui în sos de legume și smîntînă	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
	- Smîntînă 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
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			36,5	13,5	83,36	605,76
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 cu cacao	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Cacao	1	0,24	0,14	0,29	3,38
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			19,15	12,65	50,08	396,34
Total a șaptea zi			63,19	37,55	185,00	1338,28

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 cu stafide	25	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			9,5	7,82	54,14	353,99
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prânz						
1	Vinegret din legume fierte	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				
	- 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%	15	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe de hrișcă	100				
	- Crupe de hrișcă	25	2,37	0,57	15,1	75,0
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Carne pui în sos Bechamel	90				
	- Carne pui	65	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
	- Smântână 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
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	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			25,56	17,53	66,65	531,24
Gustarea						
1	Plăcintă cu măr	100				
	- Făină de grâu	30	3,24	0,39	20,97	100,2
	- Zahăr	3	-	-	2,87	11,7
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Măr	40	0,16	0,16	3,92	18,8
	- Zahăr	3	-	-	2,87	11,7
	- Zahăr pudră	3	-	-	2,87	11,7
2	Lapte fiert					
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,82	15,6
Total gustare			7,75	9,36	44,37	297,07
Total a opta zi			43,09	35,06	179,86	1249,5

A noua 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	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 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
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 dejun			11,62	15,81	52,56	399,32
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 lămîie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
2	Ciorbă de fasole	180				
	- Fasole uscate	20	4,2	0,4	9,4	59,6
	- Rădăcină de țelină	3	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Morcov	7	0,09	0,01	0,50	2,45
	- Ardei	5	0,06	-	0,25	1,3
	- Ceapă	6	0,09	0,01	0,49	2,46
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Cartofi	30	0,54	0,11	4,40	23,1
	- Pulpa de rosii	5	0,04	-	0,12	0,65
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	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	0,72	-	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 orez cu unt	100				
	- Crupe de orez	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 seară	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			29,9	21,0	86,1	658,68
Gustarea						
1	Piure de cartofi	100				
	- Cartofi	90	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- 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 și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			11,73	13,98	27,21	284,24
Total a noua zi			53,25	50,79	165,87	1342,24

A zecea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe Arnăuțcă pe lapte și unt	150				
	- Crupe Arnăuțcă	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	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	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,82	15,6
Total dejun			12,39	16,2	53,80	410,01
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prânz						
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 lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	50	1,0	0,2	8,15	38,5
	- Morcov	5	0,05	-	0,29	1,32
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,69
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
	- Lapte 2,5%	15	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Ou	3	0,38	0,35	0,02	4,71
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
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
	Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume	90				
	- Carne pasare	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
	- 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
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 seară	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			27,04	21,9	82,12	639,2
Gustarea						
1	Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte					
	- 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 și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			9,05	6,34	26,47	202,98
Total a zecea zi			48,76	44,72	169,25	1283,69