

Aprobat:
Şef secţie Protecţie Sănătate
Publică al CSP Orhei
 Valeriu DODU
_____ 2019

**Meniul model pentru copiii din
Instituţia publică de Educaţie Timpurie Orhei
(0-3; 3-7 ani) cu regim de activitate de 10,5 ore
pentru sezonul vară –toamnă 2019**

Elaborat de SC "Brodeţchi" 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	25	3,32	1,65	16,06	92,34
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă de cozonac	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 și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total dejun			10,49	11,6	60,08	387,68
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	100				
	Banane	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Prînz						
1	Salată din varză cu morcovi	50				
	- Varză albă	30	0,54	0,03	1,41	8,4
	- Morcovi	20	0,26	0,02	1,44	6,62
	- Ceapă	4	0,06	0,01	0,33	1,64
	- Ulei	3	-	2,0	-	17,98
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,04	0,33
2	Supă cremă de legume cu carne pui	200/20				
	- Carne de pui	35	8,26	0,67	0,14	39,55
	- Cartof	40	0,8	0,16	6,52	30,8
	- Morcov	5	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Ceapa	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Varză	20	0,36	0,02	0,94	5,6
	- Porumb dulce	15	0,44	0,36	1,83	13,65
	- Rădăcină de țelina	3	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Smîntînă 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Ouă	10	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Făină de grâu	1,5	0,15	0,02	1,04	5,01
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
3	Carne pui în sos Bechamel	90				
	- Carne pui	65	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
4	Terci din crupe de hrișcă cu	100				

	unt					
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
	Pesmeți din pâine de secară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Suc de fructe	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			74,29	22,23	60,7	650,64
Gustarea						
1	Supă de lapte cu tăieței	150				
	- Tăieței cu ou	15	1,67	0,71	6,750	40,8
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,0	5,76	64,8
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
2	Biscuiți în asortiment	45	2,29	6,02	31,52	219,62
3	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total gustare			7,52	13,36	59,74	421,49
Total prima zi			93,53	47,69	201,52	1555,81

A doua 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	22	2,88	0,83	16,63	85,5
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Pîine cu unt și cașcaval	25/10/15				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total dejun			12,31	20,15	53,8	444,4
Dejunul 2						
1	Morcovi	40	0,52	0,04	2,76	14,0
Prînz						
1	Salata din sfeclă roșie si nuci					
	- Sfeclă roșie	52	0,94	0,05	5,09	24,96
	- Nuci	2	0,32	1,22	0,22	13,12
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
2	Borș cu varză și carne de pui	200/20				
	- Carne de pui	35	8,26	0,67	0,14	39,55
	- 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	Cartofi copti cu unt	100				

	- Cartofi	110	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
	Pâine de secară	30	3,2	0,2	14	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			36,42	15,62	79,9	610,31
Gustarea						
1	Budincă cu brînză de vaci	150				
	- Brînză de vaci 5%	95	15,2	4,75	0,95	107,25
	- Crupe de orez	15	1,05	0,15	11,1	49,95
	- Ou	20	2,52	2,28	0,34	31,21
	- Zahăr	12	-	-	11,46	46,8
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
2	Lapte fiert	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	7,64	31,20
Total gustare			23,7	12,48	39,5	367,21
Total a doua zi			72,95	37,29	175,96	1435,92

A treia 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	22	2,2	0,29	14,4	68,9
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pateu cu magiun	50				
	- Făină de grâu	32	3,30	0,35	22,05	106,88
	- Lapte 2,5%	13	0,37	0,32	0,62	6,76
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Ouă	10	1,27	1,15	0,07	15,70
	- Drojdie de panificație	1	-	-	-	-
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Magiun	12	0,04	-	7,31	30,13
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
	- Lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total dejun			10,74	10,65	69,9	422,84
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70				
	Mere	70	0,28	0,21	7,21	39,2
Prînz						
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
	- Semințe de floarea soarelui	3	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 cu carne de pui	200/25				
	- Carne de pui	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Cartofi	30	0,6	0,12	4,89	23,1
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,33	1,64
	- Morcov	5	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Ardei gras	5	0,06	-	0,25	1,3
	- Rădăcină de țelină	3	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Dovlecel	20	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	Fileu pește în sos de legume	90				
	- Fileu pește	50	6,7	4,6	8,4	102,0
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	5	0,05	-	0,29	1,32

	- 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	0,22	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	5	0,07	3,63	0,04	33,05
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
	Pesmeți din pâine de secară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot din fructe uscate	150				
	- Fructe uscate	30	0,09	-	4,35	16,68
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			31,24	21,79	90,92	685,04
Gustarea						
1	Paste cu unt și cașcaval	150				
	- Paste	50	5,6	0,8	34,2	166,5
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Cașcaval	10	3,48	4,42	-	54,6
2	Pesmeți dulci cu stafide	30	2,94	2,91	21,06	120,6
3	Lapte cu cacao	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,10	2,89
Total gustare			16,65	16,71	70,12	498,84
Total a treia zi			58,82	49,36	238,19	1645,925

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	150				
	- Crupe de griș	18	1,85	0,18	12,71	59,94
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pâine cu unt	25/10				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
3	Lapte fiert	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	7,64	31,20
Total dejun			12,08	19,04	56,69	446,19
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	100				
	Banane	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Prînz						
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 lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
2	Ciorba de fasole și carne de pui	200/20				
	- Carne de pui	35	8,26	0,67	0,14	39,55
	- 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	Varză înăbușită cu cartofi și carne de pui	150				
	- Carne de pui	65	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	50	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Varză	30	1,8	0,1	4,7	28,0
	- 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	40	2,84	0,44	18,56	91,6
	Pâine de secară	30	3,2	0,2	14	67,1
5	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,00

Total prînz			39,77	12,41	86,88	629,71
Gustarea						
1	Supă de lapte cu crupe de hrișcă și unt	150				
	- Crupe hrișcă	20	2,52	0,66	11,42	72,03
	- Lapte 2,5%	130	3,77	4,16	6,11	78,00
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Cornuleț cu brînză	50				
	- Făină de grâu	15	1,55	0,16	10,35	50,1
	- Brînză de vaci 5%	25	5,25	1,0	0,75	34,0
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
	- Oua	10	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Chefir 2,5%	5	0,15	0,13	0,2	2,65
	- Drojdie de panificație	1	-	-	-	-
3	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total gustare			14,66	14,52	49,64	401,75
Total a patra zi			68,01	46,47	214,21	1573,65

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf cu lapte și dovleac	150/5				
	- Orez	23	1,61	0,23	17,02	76,59
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Dovleac	15	0,015	0,015	0,63	3,75
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
2	Pîine cu unt	30/10				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
3	Lapte cu cacao	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	81
	- Cacao	1	0,243	0,15	0,102	2,89
	- Zahăr	8	-	-	7,984	31,92
Total dejun			12,13	19,04	62,08	468,4
Dejunul 2						
1	Morcov proaspăt	40	0,52	0,04	2,76	14,0
Prînz						
1	Salată din varză cu rădăcină de țelină și mere	50				
	- Varză	40	1,2	0,04	1,88	2,46
	- Rădăcină de țelină	5	0,12	0,03	0,59	3,06
	- Mere	5	0,02	0,02	0,49	2,35
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămîie	2	0,01	-	0,05	0,52
2	Supa cremă de legume cu carne de pui	200/25				
	- Carne de pui	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Cartofi	30	0,6	0,12	4,89	23,1
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,33	1,64
	- Morcov	5	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Varză	20	0,36	0,02	0,94	1,23
	- Rădăcină de țelină	3	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Făină de grâu	2	0,2	0,02	1,38	6,68
	- Ou	10	1,27	1,15	0,07	15,7
3	Paste fierte cu unt	100				
	- Paste	40	4,48	0,64	27,36	133,2
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
4	Beefstroganoff	90				
	- Carne vită	60	12,0	5,88	0	100,8
	- Morcov	15	0,2	0,01	1,04	5,25
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Smîntînă 10%	2	0,05	0,2	0,08	2,4
5	Pîine din făină de grâu	40	2,84	0,44	18,56	91,6

	fortificată cu Fe și acid folic					
	Pesmeți de pâine de seară	20	3,2	0,2	14	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			30,07	19,22	86,82	655,26
Gustarea						
1	Ragu din legume	100				
	- Varză	35	1,2	-	1,09	5,25
	- Cartofi	35	0,8	0,16	6,52	30,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	7	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ardei	8	0,12	-	0,5	2,6
	- Pastai congelate	10	0,228	0,019	0,456	3,04
	- Rosii	8	0,6	0,2	4,2	19,9
	- Pastă de tomat	2	0,02	-	0,07	0,33
2	Omletă	60				
	- Ouă	50	8,89	8,05	0,49	109,9
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
3	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	20	1,42	0,22	9,28	45,8
4	Ceai cu zahăr și lămîie	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
	- Lămîie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
Total gustare			14,08	10,62	32,50	278,51
Total a cincea zi			56,80	48,92	184,16	1416,17

A șasea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din hrișcă cu lapte și unt	150				
	- Crupe hrișcă	25	3,15	0,82	14,27	77
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pateu cu magiun	50				
	- Făină de grâu	32	3,30	0,35	22,05	106,88
	- Lapte 2,5%	13	0,37	0,32	0,62	6,76
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Ouă	10	1,27	1,15	0,07	15,70
	- Drojdie de panificație	1	-	-	-	-
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Magiun	12	0,04	-	7,31	30,13
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			11,71	11,98	69,42	438,98
Dejunul 2						
1	Mere proaspete	70	0,28	0,28	6,86	31,5
Prânz						
1	Salată din varză și morcov	50				
	- Varză proaspătă	36	1,44	-	7,16	34,56
	- Semințe de floarea-soarelui	5	1,04	2,65	0,17	29,9
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Morcov proaspăt	10	0,13	0,01	0,62	3,00
2	Supă cremă de legume și carne de pui					
	- Carne de găină	35	8,26	0,67	0,14	39,55
	- Cartofi	38	0,76	0,15	6,19	29,26
	- Rădăcină de țelină	9	0,12	0,03	0,59	3,06
	- Brocoli	5	0,17	0,02	0,4	2,04
	- Spanac	5,5	0,16	0,02	0,11	1,27
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,2	0,02	1,38	6,68
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Sarmale leneșe cu carne de pui	150				
	- Orez	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Morcov	7	0,10	-	0,50	2,45
	- Ceapă	7	0,11	-	0,73	2,72
	- Varză	60	2,4	-	2,18	10,5
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Pulpă de roșii	1	0,02	-	0,07	0,33

	- Carne de pui	65	15,34	1,24	0,26	73,45
5	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
	Pesmeți din Pîine de secară	20	1,45	0,23	8,7	42,74
6	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69
Total prînz			35,6	15,62	69,11	559,4
Gustarea						
1	Cartofi copti cu unt	100				
	- Cartofi	110	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
2	Ou fiert	50	10,16	9,2	0,56	125,6
3	Biscuiți cu magiun(făină de grîu, zahăr, drojdie, sare, unt, magiun)	50	2,3	9,4	31,65	220,5
4	Lapte fiert	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	7,64	31,20
Total gustare			19,08	27,47	64,87	585,05
Total a șasea zi			66,67	55,35	210,26	1614,93

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	18	1,85	0,18	12,71	59,94
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pâine cu unt și cașcaval	25/10/15				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150/5				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			11,25	18,66	49,79	412,49
Dejunul 2						
1	Banane	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Prânz						
1	Salată din sfeclă roșie cu nuci	50				
	- Sfeclă roșie	50	0,78	0,052	4,57	21,84
	- Miez de nucă	2	0,30	1,30	0,028	13,08
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămâie	2	0,01	-	0,05	0,52
2	Zeamă moldovenească cu carne de pui	200/25				
	- Carne de pui	35	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Cartofi	40	0,8	0,16	6,52	30,8
	- Ceapă	6	0,08	0,01	0,45	2,1
	- Morcov	6	0,07	0,01	0,38	1,8
	- Ardei gras	4	0,05	-	0,25	1,32
	- Rădăcină de țelină	1	0,01	0,005	0,05	0,34
	- Tăiței de casă	9	1,01	0,45	4,05	24,5
	- Smântână 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Tocană de legume și carne de pui	150				
	- Carne de pui	65	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,34	34,65
	- Morcov	7	0,09	0,01	0,50	2,45
	- Ceapă	7	0,1	-	0,57	2,87
	- Varză	20	1,8	0,1	4,7	28,0
	- Ardei	8	0,1	-	0,45	2,12
	- Dovlecel	8	0,05	0,02	0,36	1,92
	- Rosii	10	0,04	-	0,12	0,65
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16

5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
	Pîine de secară	30	1,45	0,23	8,7	42,74
6	Compot	150				
	- Mere proaspete	40	0,16	0,01	3,9	15,84
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			35,63	13,91	69,95	554,4
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	0,76	0,69	0,02	9,42
	- Zahăr	8	-	-	0,99	3,89
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
2	Crendelușe cu zahăr	50				
	- Făină de grâu	25	2,7	0,33	17,48	83,5
	- Lapte 2,5%	7,5	0,22	0,19	0,36	4,05
	- 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	1,5	-	-	-	-
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150/5				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			6,08	8,03	49,59	284,14
Total a șaptea zi			54,46	41,1	190,33	1347,03

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci crupe de grâu cu lapte și unt	150				
	- Crupe de griu	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă de cozonac	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	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 dejun			15,27	15,94	66,26	468,91
Dejunul 2						
1	Mere proaspete	70	0,28	0,28	6,86	31,50
Prînz						
1	Salată din morcovi	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 lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
2	Supa cremă de legume și carne de pui	200/35				
	- Carne de găină	45	8,26	0,67	0,14	39,55
	- 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
	- 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	1,66	0,24	14,2	65,6
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
4	Pîrjoală din pui în sos de legume	90				
	- Fileu pui	55	6,7	4,6	8,4	102,0
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Lapte	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- 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
	- Ulei	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
	Pesmeți din pâine de secară	20	1,45	0,23	8,7	42,74
6	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,0
Total prînz			28,27	20,87	95,16	689,55
Gustarea						
1	Colțunași lenoși în sos de lapte	150				
	- Făină de grâu	23	2,37	0,25	15,87	76,82
	- Brînză de vaci 5%	46	9,66	1,84	1,38	62,56
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Ouă	16	2,03	1,84	0,11	25,12
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Făină de grâu	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Lapte 2,5%	40	1,16	1,0	1,92	21,6
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
2	Pesmeți dulci cu stafide	30	2,94	2,91	21,06	120,6
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150/5				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			18,54	11,5	59,25	418,54
Total a opta zi			62,47	48,34	222,53	1586,0

A noua 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	22	2,2	0,29	14,4	68,9
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pâine cu unt și cașcaval	25/10/15				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- Cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150/5				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total dejun			8,69	11,9	63,70	403,68
Dejunul 2						
1	Morcov proaspăt	40	0,52	0,04	2,76	14,0
Prînz						
1	Salată din varză cu rădăcină de țelină și mere	50				
	- Varză	20	0,36	0,02	0,92	5,40
	- Rădăcină de țelină	8	0,10	0,02	0,49	2,56
	- Mere	4	0,02	-	0,39	1,80
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,62	3,0
	- Ceapă	2	0,03	-	0,18	0,82
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămâie	2	0,01	-	0,05	0,52
2	Borș cu sfeclă roșie și carne	200/25				
	- Carne de pui	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Sfeclă	32	0,45	0,09	1,83	12,60
	- Cartofi	20	0,4	0,16	3,26	16,00
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	8	0,11	-	0,73	2,72
	- 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
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	40	2,84	0,44	18,56	91,6
	Pesmeți de pâine de secară	20	1,45	0,23	8,7	42,74

5	Compot din fructe uscate	150				
	- Mix fructe uscate	30	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			39,34	18,54	61,14	587,02
Gustarea						
1	Cartofi natur cu unt	100				
	- Cartofi	110	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
2	Pesmeți dulci cu stafide	30	2,94	2,91	21,06	120,6
3	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			9,8	11,92	54,01	362,93
Total a noua zi			58,11	42,64	185,71	1385,13

A zecea 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	23	2,075	0,3	17,75	82,00
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pâine cu unt	25/10				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
3	Lapte fiert	150/5				
	- Lapte 2,5 %	150	3,92	3,50	6,58	72,80
	- Zahăr	4	-	-	4,77	19,5
Total dejun			11,87	17,86	58,39	439,35
Dejunul 2						
1	Banane	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Prânz						
1	Salată din crudități cu porumb	50				
	- Varză	25	0,36	0,02	0,92	5,40
	- Ardei gras	7	0,13	0,01	0,62	3,00
	- Porumb conservat	6	0,08	-	0,32	1,62
	- Morcov	10	0,11	0,02	0,56	2,90
	- Mărar proaspătă	1	0,03	-	0,07	0,38
	- Ceapă verde	2	0,05	0,02	0,08	0,62
	- Ulei	2	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Semințe de floarea soarelui	2	0,414	1,058	0,21	12,02
2	Supă cremă de dovleac cu carne de pui	200/25				
	- Carne de pui	40	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Dovleac	60	0,6	0,06	2,64	13,2
	- Ceapa	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Morcov	8	0,11	-	0,73	2,72
	- Telină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
	- Ardei	7	0,13	0,01	0,62	3,00
3	Terci din crupe de hrișcă cu unt	100				
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
	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	30	0,3	0,03	0,87	5,4
	- 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	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,6
	Pesmeți din pîine de secară	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	Compot de mere	150				
	- Mere proaspete	40	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			40,16	14,06	56,4	509,88
Gustarea						
1	Budinca cu brînză de vaci					
	- Brînză 5 %	95	15,2	4,75	0,95	107,25
	- Ouă	20	2,52	2,28	0,34	31,21
	- Paste făinoase	15	1,7	0,32	10,44	51,3
	- Zahăr	12	-	-	11,46	46,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
2	Biscuiți în asortiment	45	2,29	6,02	31,52	219,62
3	Ceai cu zahăr și lămâie	150/5				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
Total gustare			21,77	14,82	62,53	502,25
Total a zecea zi			75,30	47,24	198,32	1547,48