

Aprobat:  
Director SC Brodetchi SRL  
\_\_\_\_\_ Ion Brodetchi  
\_\_\_\_\_ 2024

Coordonat:  
Şef Direcția CSP Orhei  
\_\_\_\_\_ Ion Bolboceanu  
\_\_\_\_\_ 2024

**Meniul model pentru alimentația copiilor**  
**La Tabăra de odihnă Miorița,**  
**Din s.Ivancea, mun.Orhei**

Elaborat de SC Brodetchi SRL

Tehnolog : Alina Mihai

Orhei 2024

**Prima zi**

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din fulgi de ovăs pe lapte și unt</b>	<b>250</b>				
	- Fulgi de ovăs	35	5,31	2,64	25,7	147,74
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
<b>2</b>	<b>Chiflă cu magiun</b>	<b>100</b>	9,96	7,4	53,46	385,74
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>Total dejun</b>			<b>21,18</b>	<b>18,47</b>	<b>107,31</b>	<b>762,67</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>300</b>				
	- 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
	- 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
<b>3</b>	<b>Pîrjoală de pasăre în sos de legume</b>	<b>80/50</b>				
	- 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
<b>4</b>	<b>Terci din crupe de orz cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orz	35	2,99	0,39	19,58	93,7
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu</b>	<b>60</b>	4,56	0,36	31,38	139,8
	<b>Pesmeți din pîine de sură</b>	<b>30</b>	4,8	0,3	21,0	100,65
<b>6</b>	<b>Compot</b>	<b>250</b>				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
	- Suc de lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
<b>Total prînz</b>			<b>32,52</b>	<b>12,14</b>	<b>108,26</b>	<b>666,29</b>

<b>Gustarea 1</b>						
<b>1</b>	Fructe de sezon	100	1,5	0,5	1,0	96,0
<b>2</b>	Biscuiți	60	3,04	8,01	41,92	292,09
<b>Total gustare</b>			<b>4,54</b>	<b>8,51</b>	<b>42,92</b>	<b>388,09</b>
<b>Cina</b>						
<b>1</b>	<b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>	<b>250</b>				
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Crupe de orez	30	2,01	0,21	23,67	103,2
	- Varză	50	0,9	0,05	2,35	14,0
	- Ceapă	8	0,1	0,01	0,55	2,8
	- Morcov	8	0,112	0,016	0,66	3,28
	- Tomate	3	0,06	0,02	0,42	2,0
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,36</b>	<b>31,38</b>	<b>139,8</b>
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>Total cină</b>			<b>27,00</b>	<b>11,67</b>	<b>72,33</b>	<b>502,22</b>
<b>5</b>	<b>Iaurt</b>	<b>1/100</b>	2,4	5,0	16,0	126,0
<b>Total gustare</b>			<b>2,4</b>	<b>5,0</b>	<b>16,0</b>	<b>126,0</b>
<b>Total prima zi</b>			<b>87,64</b>	<b>55,79</b>	<b>346,82</b>	<b>2445,27</b>

## A doua zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de mei pe lapte</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de mei	35	2,625	0,91	21,8	106,05
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>2</b>	<b>Pâine cu cașcaval</b>	<b>60/30</b>				
	- Pâine din făină de grâu	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	- Cașcaval	30	6,96	8,84	-	109,2
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>250</b>				
	- Lapte 2,5%	250	7,34	6,0	11,73	149,63
	- Zahăr	10	-	-	9,16	37,44
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,10	2,89
<b>Total dejun</b>			<b>27,63</b>	<b>24,69</b>	<b>92,77</b>	<b>735,2</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Zeamă moldovenească cu smîntînă</b>	<b>300/10</b>				
	- 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
	- Smîntînă 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
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de orez cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orez	35	2,34	0,24	27,61	120,4
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
<b>4</b>	<b>Pește copt cu legume</b>	<b>100</b>				
	- Pește hec	80	12,06	8,28	15,12	183,6
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Ulei	8	-	6,42	-	59,79
	- Făină de grâu	2	0,2	0,02	1,38	6,68
	- Tomate	3	0,24	-	0,95	5,1
	- Usturoi	2	0,195	0,015	0,897	4,47
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu</b>	<b>90</b>	6,39	0,99	41,76	206,1
<b>6</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>250</b>				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
	- Suc de lămîie	5	0,04	-	0,15	1,65
<b>Total prînz</b>			<b>26,55</b>	<b>26,20</b>	<b>120,89</b>	<b>838,12</b>

<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Înghețată</b>	<b>1/80</b>	2,2	0,4	38,66	110,0
<b>Total gustare</b>			<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>38,66</b>	<b>110,0</b>
<b>Cina</b>						
<b>1</b>	<b>Clătite cu brânză în sos de lapte</b>	<b>250</b>				
	- Făină de grâu	30	3,0	0,3	20,7	100,2
	- Ouă	10	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	40	1,16	1,0	1,92	21,6
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	- Ulei	4	-	3,99	-	35,96
	- Brânză de vaci 5%	70	12,04	3,5	1,26	84,7
	- Zahăr	2	-	-	1,99	7,98
	- Ouă	4	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
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,9
<b>3</b>	<b>Corn cu cremă de vanilie</b>	<b>1/80</b>	6,0	15,68	39,92	324,0
<b>Total cina</b>			<b>24,42</b>	<b>27,81</b>	<b>84,42</b>	<b>688,18</b>
<b>Total a doua zi</b>			<b>80,8</b>	<b>79,1</b>	<b>336,74</b>	<b>2371,5</b>

**A treia zi**

Nr ,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de grâu pe lapte și unt</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de grâu	35	6,4	0,4	28,0	134,2
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>50/20</b>				
	- Pâine din făină de grâu	50	4,56	0,36	31,38	139,8
	- Unt	20	0,16	14,5	0,26	132,2
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>Total dejun</b>			<b>17,03</b>	<b>23,69</b>	<b>85,88</b>	<b>627,59</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>300</b>				
	- 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	
<b>3</b>	<b>Cartofi înbușiți cu carne de pui</b>	<b>250</b>				
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Ceapă	10	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	10	-	8,02	-	74,74
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu</b>	<b>60</b>	4,56	0,36	31,38	139,8
	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>30</b>	4,8	0,3	21,0	100,65
<b>5</b>	<b>Compot</b>	<b>250</b>				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
	- Suc de lămâie	4				
<b>Total prânz</b>			<b>34,44</b>	<b>17,35</b>	<b>118,99</b>	<b>763,75</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Plăcintă cu măr</b>	<b>100</b>	10,46	9,9	30,26	267,93
<b>Total gustare</b>			<b>10,46</b>	<b>9,9</b>	<b>30,26</b>	<b>267,93</b>
<b>Cina</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de porumb</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de porumb	30	2,49	0,36	21,3	98,4

	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
<b>2</b>	<b>Tiftele cu carne de pui in sos de legume</b>	<b>130</b>				
	- Carne pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- 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	6,6
	- 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
<b>3</b>	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Mazăre conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Pîine din făină de grâu</b>	<b>60</b>	4,56	0,36	31,38	139,8
<b>5</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>6</b>	<b>Plăcintă cu brînză</b>	<b>1/75</b>	3,4	14,57	44,82	327,17
<b>Total cină</b>			<b>31,97</b>	<b>25,22</b>	<b>114,78</b>	<b>819,48</b>
<b>Total a treia zi</b>			<b>93,9</b>	<b>76,16</b>	<b>349,91</b>	<b>2478,75</b>

## A patra zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de griș pe lapte și unt</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de griș	35	3,09	0,3	21,18	99,9
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
<b>2</b>	<b>Chiflă</b>	<b>100</b>	9,96	7,4	53,46	385,74
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>Total dejun</b>			<b>18,96</b>	<b>16,13</b>	<b>102,79</b>	<b>714,83</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Borș cu sfeclă roșie și fasole</b>	<b>300</b>				
	- 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
	- Fasole	8	2,08	0,49	13,11	68,2
	- Smîntînă 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
<b>3</b>	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Paste	60	6,78	1,26	41,76	205,2
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	<b>Pîrjoală de porc în sos de legume</b>	<b>130</b>				
	- Carne de porc degresată	70	18,2	2,8	0,14	100,1
	- 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	10	-	9,99	-	89,9
<b>4</b>	<b>Pîine din făină de grîu</b>	<b>90</b>	6,39	0,99	41,76	206,1
<b>5</b>	<b>Compot</b>	<b>250</b>				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	11,97	47,88
<b>Total prînz</b>			<b>39,44</b>	<b>26,45</b>	<b>139,91</b>	<b>969,35</b>
<b>Gustarea</b>						
1	Inghetată	80	2,2	0,4	38,66	110,0
<b>Total gustare</b>			<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>38,66</b>	<b>110,0</b>



<b>Cina</b>						
<b>1</b>	<b>Pilaf cu carne de pui</b>	<b>250</b>				
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Crupe de orez	35	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	10	-	9,99	-	89,9
<b>2</b>	<b>Salata de legume</b>	<b>50</b>				
	- 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	5	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grîu</b>	<b>60</b>	4,26	0,66	27,84	34,35
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>5</b>	<b>Iaurt</b>	<b>1/100</b>	2,4	5,0	16,0	126,0
<b>Total cină</b>			<b>30,90</b>	<b>20,04</b>	<b>103,84</b>	<b>635,9</b>
<b>Total a patra zi</b>			<b>91,5</b>	<b>63,02</b>	<b>385,2</b>	<b>2430,08</b>

**A cincea zi**

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din fulgi de ovăs pe lapte și unt</b>	<b>250</b>				
	- Fulgi de ovăs	35	5,31	2,64	25,7	147,74
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt și cașcaval</b>	<b>60/20/30</b>				
	- Pâine din făină de grâu	60	<b>9,6</b>	<b>0,6</b>	<b>42</b>	<b>137,4</b>
	- Unt	20	0,16	14,52	0,28	132,2
	- Cașcaval	30	13,92	17,68	-	163,5
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>Total dejun</b>			<b>34,9</b>	<b>43,87</b>	<b>96,13</b>	<b>810,034</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>300</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de grâu cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de grâu	35	5,6	0,35	24,5	117,42
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
<b>4</b>	<b>Pîrjoală de pasăre cu sos de legume</b>	<b>80/50</b>				
	- Carne pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- 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	6,6
	- 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
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu</b>	<b>60</b>	4,56	0,36	31,38	139,8
	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>30</b>	6,39	0,99	41,76	206,1
<b>6</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>250</b>	4,8	0,3	21,0	100,65

	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>Total prînz</b>			<b>45,99</b>	<b>12,78</b>	<b>158,67</b>	<b>902,20</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Napolitane</b>	<b>50</b>	2,7	14,95	29,70	264,0
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>3,04</b>	<b>8,01</b>	<b>49,56</b>	<b>323,29</b>
<b>Cina</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt crupe</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	4,41	1,15	21,73	109,6
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Sare	0,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Snițel de pui</b>	<b>100</b>				
	- Carne de pui	70	16,52	1,33	0,07	158,2
	- Ou	10	1,26	1,16	0,035	7,85
	- Lapte 2,5%	5	0,15	0,13	0,24	2,7
	- Făină de grâu	4	0,44	0,06	2,8	13,4
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Salata de legume</b>	<b>50</b>				
	- 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
<b>4</b>	<b>Pîine din făină de grâu</b>	<b>60</b>	4,56	0,36	31,38	139,8
<b>5</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>6</b>	<b>Chiflă cu magiun</b>	<b>1/100</b>	8,0	5,2	65,90	347,0
<b>Total cină</b>			<b>36,58</b>	<b>23,87</b>	<b>137,96</b>	<b>981,78</b>
<b>Total a cincea zi</b>			<b>120,51</b>	<b>88,53</b>	<b>442,32</b>	<b>3017,30</b>

**A șasea zi**

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Pilaf dulce pe lapte cu unt</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de orez	35	3,5	0,46	22,9	109,55
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>60/20</b>				
	- Pâine din făină de grâu	60	4,26	0,66	27,84	137,4
	- Unt	20	0,16	14,52	0,28	132,2
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>Total dejun</b>			<b>13,83</b>	<b>24,07</b>	<b>77,26</b>	<b>600,54</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă de legume cu perișoare de pui</b>	<b>300/30</b>				
	- 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
	<b>3</b>	<b>Piureu de mazăre cu unt</b>	<b>150</b>			
- Mazăre uscată		55	11,27	1,1	27,22	163,9
- Unt		5	0,04	3,63	0,065	33,05
- Sare		1,6	-	-	-	-
<b>Carne de pasăre înnăbușită cu legume</b>		<b>100</b>				
- Carne de pasăre		80	18,48	0,96	-	88,8
- Ceapă		10	0,14	0,02	0,82	4,1
- Morcov		15	0,086	-	1,15	5,21
- Ulei		10	-	8,02	-	74,74
- Făină de grâu		2	0,22	0,03	1,4	6,7
- Tomate		3	0,24	-	0,95	5,1
- Usturoi		0,5	-	-	-	-
<b>4</b>		<b>Pâine din făină de grâu</b>	<b>90</b>	6,39	0,99	41,76
<b>5</b>	<b>Compot</b>	<b>250</b>				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44

	- Suc de lămâie	5	0,045	0,005	0,015	1,7
<b>Total prînz</b>			<b>44,25</b>	<b>20,83</b>	<b>106,52</b>	<b>880,8</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	Chiflă cu cașcaval	<b>80</b>	7,66	7,02	45,84	276,64
<b>2</b>	Fruct de sezon	<b>100</b>	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>Total gustare</b>			<b>8,06</b>	<b>7,32</b>	<b>56,14</b>	<b>323,64</b>
<b>Cina</b>						
<b>1</b>	<b>Cartofi piureu cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Cartofi	150	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Lapte	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Sare	1	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Omletă</b>	<b>120</b>				
	- Ou	70	10,66	9,66	0,58	131,88
	- Lapte 2,5%	50	0,64	0,70	1,04	13,2
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Sare	1	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grîu</b>	<b>60</b>	4,56	0,36	31,38	139,8
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
<b>5</b>	<b>- Chefir 2,5%</b>	<b>200</b>	5,6	5,0	7,8	100,0
<b>Total cina</b>			<b>25,08</b>	<b>24,45</b>	<b>73,91</b>	<b>612,8</b>
<b>Total a șasea zi</b>			<b>91,22</b>	<b>76,67</b>	<b>313,83</b>	<b>2417,78</b>

## A șaptea zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de orz pe lapte cu unt</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de orz	35	3,99	0,97	25,37	126,0
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>50/20</b>	-	-	-	-
	- Pâine din făină de grâu	50	<b>9,6</b>	<b>0,6</b>	<b>42</b>	<b>137,4</b>
	- Unt	20	0,16	14,52	0,28	132,2
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
<b>Total dejun</b>			<b>19,66</b>	<b>24,52</b>	<b>93,89</b>	<b>616,99</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Borș cu varză</b>	<b>300</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de porumb</b>	<b>150</b>				
	- Crupă de porumb	35	3,2	0,64	26,06	123,12
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	<b>Fileu pește în sos de legume</b>	<b>80/50</b>				
	- 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
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu</b>	<b>90</b>	6,39	0,99	41,76	206,1
<b>5</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>250</b>				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	12	-	-	9,16	37,44
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65
<b>Total prânz</b>			<b>27,81</b>	<b>23,29</b>	<b>123,83</b>	<b>825,63</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	Fructe de sezon	<b>100</b>	0,9	0,1	9,0	44,0
<b>2</b>	Biscuiți	<b>60</b>	7,66	7,02	45,84	276,64

<b>Total gustare</b>			<b>8,56</b>	<b>7,12</b>	<b>54,84</b>	<b>320,64</b>
<b>Cina</b>						
<b>1</b>	<b>Paste fierte cu unt și cașcaval</b>	<b>250</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Salată din crudități</b>	<b>50</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grâu</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,36</b>	<b>31,38</b>	<b>139,8</b>
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>200</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	10	-	-	7,64	31,20
<b>5</b>	<b>Pateu cu brînză</b>	<b>1/75</b>	<b>7,2</b>	<b>6,84</b>	<b>53,04</b>	<b>302,4</b>
<b>Total cina</b>			<b>30,13</b>	<b>23,68</b>	<b>163,41</b>	<b>984,74</b>
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>86,16</b>	<b>78,61</b>	<b>435,97</b>	<b>2748,0</b>