

Aprobat
Şef adjunct interimar DGASPF Orhei
Victoria BADICICA



Coordonat
Şef Direcția CSP Orhei
Ion BOLBOCEANU



2020

*Meniul model
Pentru 10 zile
pentru alimentația beneficiarilor Serviciului social
specializat casa Comunitară s. Mitoc, r-ul Orhei
Sezonul iarnă-primăvară
cu regim de activitate 24/24 ore.*

Elaborat. Scorici Angela

Bordian S

Anul 2020

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de griș pe lapte cu unt	300				
	- Crupe de griș	44	4.52	0,44	31.06	146.52
	- Lapte 2,5%	240	6.96	7.68	11.28	144,00
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.66
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62,40
2	Piine cu unt	50				
	- Piine de griu	50	4.56	0,36	31.38	139.8
	- Unt	16	0,128	10.16	0,208	105.76
3	Ceai cu zahăr	300				
	- Ceai	1	-	-	-	-
	- Zahăr	16	-	-	15.968	60.64
Total dejun			16.208	23.00	105.256	698.78
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	140	0,56	0,56	13.72	65.8
Prînz						
1	Salată din varză cu morcov	100				
	- Varză	60	1.08	0,06	2.82	16.08
	- Morcov	40	0.56	0,04	02.88	13.24
	- Verdeată	2	0,02	-	0,04	0,24
	- Ulei	10	-	8.02	-	74.74
	- Suc de lămîie	1	0,01	-	0,05	0,52
2	Supă cremă de legume	360				
	- Cartofi	90	2.2	0,44	17.94	84.7
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4.10
	- Morcov	12	0,12	0,02	0,7	3.5
	- Ardei gras	10	0,1	-	0,5	2,64
	- Rădăcină de țelină	2	0,02	0,01	0,1	0,68
	- Pulpă de roșii	14	0,18	0,08	0,62	4,2
	- Ulei	6	-	5.628	-	52.32
	- Verdeata	4	0,14	0,02	0,3	1.96
3	Cărnită de pui în sos de legume	180				
	- Fileu de pui	120	28,32	2,28	0,48	135.6
	- Morcov	30	0,286	0,022	1.584	7.282
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,10
	- Făină de grâu	4	0,324	0,39	2,097	10,02
	- Lapte 2,5%	20	0,638	0,55	1.056	11.88
	- Ulei	10	-	8,02	-	74.74
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4.26	0,66	27,84	137.4
	Pesmeți din pîine de secară	40	6,4	0,8	28,0	134,2

5	Suc de fructe	300	1.50	0,30	30,30	138,00
Total prînz			46.438	27.38	118.947	912.142
Cina						
1	Terci din crupe de porumb cu peste fileu in sos	380				
	- Crupe de porumb	40	3.32	0,48	28.4	131,2
	- Unt	6	0,04	4,36	0,08	39.66
	- Fileu	100	13.4	9.2	16.8	204
	- Ou	16	2.54	2.3	0.14	31.4
	- ceapa	10	0.14	0.02	0.82	4.1
	- morcov	20	0.28	0.02	1.52	7.7
	- faina de griu	4	0.44	0.06	2.80	13.4
2	Covrigei	25	2,6	3,48	15,05	103,25
3	Ceai cu zahăr	300				
	- Ceai	1.00	-	-	-	-
	- Zahăr	16	-	-	15.968	60.64
Total cina			22.76	20.82	81.578	595.35
Total prima zi						2272.072

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	300				
	- Crupe de grâu	40	7.04	0,44	30,8	147.62
	- Lapte 2,5%	240	6.96	7.68	11.28	144,00
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62,40
	- Unt	6	0,04	4,36	0,08	39.66
2	Pâine cu unt	50/16				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4,56	0,36	31.38	139.8
	- Unt	16	0,128	10,16	0,208	105.76
3	Lapte fiert					
	- Lapte 2,5%	300	8,7	8.16	14,1	180,00
	- Zahăr	8	-	-	15,28	62,40
Total dejun			27.428	31.16	118.408	881.64
Prânz						
1	Salată din sfeclă roșie	100				
	- Sfeclă roșie	96	1.44	0,096	8,44	40,32
	- Ulei	4	-	3,76	-	34,88
	- Suc de lămâie	2	0,02	-	0,1	0,104
2	Zeama moldoveneasca	360				
	- Ardei gras	8	0,13	-	0,56	2,66
	- Morcov	12	0,156	0,012	0,84	4.2
	- Ceapă	8	0,112	0,016	0,66	3.28
	- Ulei	10	-	8,02	-	74.74
	- Cartofi	70	1.4	0,28	11.4	53.9
	- Verdeță	4	0,14	0,02	0,3	1.96
	- Taietei de casa	9	1.88	1.88	1.98	60.66
	- smintina	10	0.270	1	0.39	11.9
3	Cartofi inabusiti cu carne de pui	300				
	- Carne pui	120	30,68	2,48	0,56	146.9
	- Ceapa	10	0,14	0,02	0,82	4,10
	- Cartof	160	3.2	0,64	26.08	123.2
	- Morcov	16	0,02	0,02	1	5.6
	- Ulei	10	-	8,02	-	74.74
	- Pasta de tomate	10	0,48	-	1.58	33.00
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,26	0,66	27.84	137.4
	Pâine de seară	40	6.2	0,4	28,0	134,2
5	Compot din fructe	300				
	- Fructe proaspete	80	0,32	0,2	7.8	31,68

	- Zahăr	16	-	-	15,28	62,40
Total prînz			50.848	27,524	133.63	1175.454
Cina						
1	Piureu din cartofi	300				
	- Cartofi	330	7.2	1,4454	58.68	277.2
	- Unt	9	0,06	6.54	0,12	59.49
2	Ou fiert	100	53.34	16,1	0,98	219,8
3	Ceai cu placinta cu brinza	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
	- Placinta cu brinza	200				
	- Faina de griu	60	6.48	0.78	41.94	200.4
	- Zahar	4	-	-	3.82	15.28
	- Drojdie	1	-	-	-	
	- Ulei	10	-	8.02	-	74.74
	- Brinza de vaci	80	14.56	2.3	1.54	103
	- Ou	10	1.26	1.16	0.07	15.7
	- Ulei	10	-	8.02	-	74.74
Total cina			82.902	44.3654	115.134	100.678
Total a doua zi						2157.772

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	300				
	- Crupe de orez	44	3,08	0,44	32.56	146.52
	- Lapte 2,5%	240	6,96	6	11.52	144,00
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39,66
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62,40
2	Pesmeți dulci cu stafide	50	4,88	4,84	35,02	263
	Ceai cu zahăr	300				
	- Ceai	1	0,004	-	-	0,016
	- Zahăr	16	-	-	15.968	60,64
Total dejun			14.964	15.64	110.428	716.236
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	140	0,56	0,42	14,42	78.4
Prînz						
1	Salată Vitamin	100				
	- Varză	48	0,192	-	9.56	46,08
	- Morcov	30	0,172	-	2,30	10,42
	- Rădăcină de țelină	10	0,14	0,04	0,62	3,20
	- Ardei dulce	10	0,14	-	0,54	2,70
	- Ulei	6	-	5.628	-	52,32
	- Suc de lămîie	2	0,02	-	0,1	1.04
	- Pătrunjel proaspăt	12	0,02	-	0,04	0,24
2	Supa din peste fileu	360				
	- Cartofi	100	2	0,4	15.00	70,3
	- Fileu peste	150	20.1	13.8	25.2	306
	- Morcov	20	0,28	0,02	1.4	7.7
	- Ardei gras	10	0,14	-	0,54	2,7
	- Ceapă	6	0,08	0,02	0,5	2,46
	- Pulpa de rosii	14	0,18	0.08	0.62	4.2
	- Verdeata	4	0,14	0,02	0,3	1.96
3	Terci din crupe de griu	200				
	- Crupe de griu	40	3.32	0,48	28,4	131,2
	- Unt	6	0,04	4,32	0,08	39,66
4	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,26	0,66	27,84	137.4
5	Compot din fructe de sezon	300				
	- Fructe de sezon	70	0,18	-	8,7	33,36
	- Zahăr	16	-	-	15,28	62,40
Total prînz			31.404	26.368	137.02	915.34
Cina						
1	Piureu de cartofi	300				
	- Cartofi	300	6.6	1.32	53.79	254.1

	- Unt	6	0,04	4,36	0,08	39.66
	- Lapte 2,5%	30	1.16	1	1.92	21.6
	- Ulei	2	-	3.76	-	34.88
2	Gulas pui	180				
	Carne de pui	120	20.46	17.6	-	239.8
	morcov	30	0.3	0.022	1.584	7.2
	ceapa	10	0.14	0.02	0.82	4.1
	Faina de griu	4	0.32	0.039	2.08	10.2
	smintina	10	0.108	0.4	0.14	4.4
3	Ceai cu lamie	300				
	- Ceai	1	0,004	-	-	0,016
	- lamie	10	0.08	-	0.30	3.3
Total cina			29.212	28.521	60.714	619.256
Total a treia zi						2329.232

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	300				
	- Fulgi de ovăș	44	7.04	3.3	32.12	184.68
	- Lapte 2,5%	240	6.96	7.68	11.52	144,00
	- Unt	6	0,04	4.32	0,08	39.66
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62,40
2	Pîine cu unt și cașcaval	50/16/30				
	- Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	50	4.56	0,72	31.38	139.8
	- Unt	16	0,128	11.6	0,208	105.76
	- Cașcaval	30	6.96	8.86	0,02	109.2
3	Ceai cu zahăr					
	- Ceai	1	0,004	-	-	0,016
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62.4
Total dejun			25.692	36.48	106.66	847.916
Prînz						
1	Salată din morcovi cu măr	100				
	- Morcovi	70	0,92	0,07	0,5	24,5
	- Măr	16	0,06	0,02	1.56	6,34
	- Zahăr	4	-	-	3.82	15.6
	- Ulei	6	-	5.628	-	52.32
	- Suc de lămîie	2	0,02	-	0,05	1.04
2	Zeamă moldovenească	360				
	- Cartofi	70	0,14	0,28	11.40	53,9
	- Ceapă	8	0,112	0,016	0,66	3.28
	- Morcov	12	0,156	0,012	0,84	4.2
	- Ardei gras	8	0,13	-	0,56	2,66
	- Rădăcină de țelină	4	0,052	0,012	0,26	1.38
	- Taiței de casă	18	1.88	0,198	0,36	60,66
	- Smîntînă 10%	10	0,27	1	0,39	11.9
	- Ulei	6	-	7.48	-	69.76
	- Verdeata	4	0,14	0,02	0,3	1.96
3	Terci din crupe arnăutcă cu unt	200				
	- Crupe de arnăutcă	40	6,4	0,4	28,0	134.2
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.66
	Pîrjoală din carne de bovină în sos de legume	180				
	- Carne vita	120	24,0	11.76	-	201.6
	- Ceapa	10	0,12	0,02	0,82	4.1
	- Ou	10	1.26	1.16	0,7	15.7
	- Pesmeti	10	0,28	0,04	1.64	8.2

	- Lapte 2,5%	30	0,64	0,7	1.04	13.2
	- Morcov	20	0,26	0,02	1.38	7.00
	- Suc de tomate	30	0,4	0,16	1.32	9.00
	- Pastă de tomate	4	0,2	-	0,76	4,08
	- Ceapă	16	0,22	0,04	1.32	6.56
	- Ulei	6	-	5.62	-	52.32
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,26	0,66	27.84	137.4
	Pîine de secară	40	6.4	0,4	28,0	134.2
5	Compot	300				
	- Fructe de sezon proaspete	80	0,32	0,02	7.8	31.68
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62.4
Total prînz			48.554	40.096	136.68	1170.8
cina						
1	Paste fainoase cu unt și cașcaval	300				
	- Paste	100	11.2	1.6	68.4	333
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.66
	- Cașcaval	20	6.96	8.84	-	109.2
2	Lapte cu cacao	300				
	- Lapte 2,5%	300	8.7	9.6	14.1	180
	- Cacao	4	0,486	0,3	0,204	5.78
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62.4
3	- Piine cu magiun					46.4
	Magiun	20	-	-	11.6	
	Piine	60	4.26	0.66	27.84	137.4
Total cina			31.646	25.36	137.504	913.84
Total a patra zi						2932.556

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	300				
	- Crupe de porumb	40	3.32	0,48	28.4	131.2
	- Lapte 2,5%	240	6.96	7.68	11.28	144,00
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62,40
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.66
2	Pâine cu unt	50/16				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4.56	0,36	31.38	139.8
	- Unt	16	0,128	23.28	0,208	105.7
3	Ceai cu zahăr					
	- Ceai	1	0,00	-	-	0,016
	- Zahăr	16	-	-	15.968	60,64
Total dejun			15.008	36.16	102.596	683.416
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	140	0,56	0,56	13.72	65.8
Prânz						
1	Salată din sfeclă fiartă	100				
	- Sfeclă roșie	96	1.88	0,1	11.8	49.92
	- Ulei	4	-	3.76	-	34.88
	- Suc de lămâie	2	0,02	-	0,1	1.04
2	Supă cremă de legume	360				
	- Cartofi	80	1.6	0,16	1.04	61.6
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,10
	- Morcov	10	0,14	0,02	0.76	3.6
	- Ardei gras	10	0,1	-	0,5	2,64
	- Rădăcină de țelină	6	0,06	0,04	0,3	2,04
	- Dovlecel	30	0,24	0,12	1.84	9.6
	- Unt	4	0,04	2.9	0,06	26.44
	- Făină de grâu	4	0,4	0,04	2.76	13.36
3	Cartofi înăbușiți cu varză și carne de pui	300				
	- Carne de pui	120	30,68	2.48	0,52	146.9
	- Cartofi	160	3.2	0,64	26,08	123.2
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	16	0,02	0,02	1	5.6
	- Varză	30	0,54	0,03	1.42	8.4
	- Pastă de tomate	10	0,48	-	1.58	33.00
	- Ulei	10	-	8,02	-	74.74
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,26	0,66	27.94	137.4
	Pesmeți din pâine de secară	40	6.4	0.4	28,0	134,2

5	Compot din fructe	300				
	- Fructe proaspete	80	0,32	0,24	8,24	37.76
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62,40
Total prinz			50.66	19.67	130.86	976.92
Cina						
1	- Piureu din mazare cu pirjoale de vita	200				
	- mazare	100	22.1	1.6	48.08	299
	- unt	6	0.04	4.36	0.08	39.66
	- carne vita	120	24.00	11.76	-	201.6
	- ceapa	10	0.12	0.02	0.82	4.1
	- ou	10	1.26	1.16	0.70	15.7
	- pesmeti	10	0.28	0.04	1.64	8.2
	- ulei	6	-	5.62	-	52.32
2	Suc de fructe	300				
	suc		1.5	0.3	0.3030	138.00
	- biscuiti in asortiment	60	2.74	7.22	37.82	263.54
Total cina			52.04	32.08	89.443	1022.12
Total a cincea zi						2748.256

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	300				
	- Crupe de hrișcă	44	4,66	1.32	24,24	132.44
	- Lapte 2,5%	240	6.96	6	11.52	129.6
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.66
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62,40
2	Chiflă Hulubaș	100				
	- Făină de grâu	50	5.4	0,65	34.96	167
	- Zahăr	10	-	-	9.98	39.9
	- Ouă	14	1.78	1.62	0,1	21.98
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.66
	- Drojdie de panificație	2	-	-	-	-
3	Ceai cu zahăr	300				
	- Ceai	1	-	-	-	-
	- Zahăr	16	-	-	15.968	60,64
Total dejun			18.88	18.31	112.208	692.62
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	140	0,56	0,56	13.72	65.8
Prînz						
1	Murături (castraveți)	100				
	- Castravete murat	100	1.00	0,2	3.00	12,0
2	Supă cremă de legume	360				
	- Cartof	70	1.4	0,28	11.4	53.9
	- Morcov	10	0,1	-	0,58	2,64
	- Ceapa	6	0,08	0,02	0.5	2,46
	- Varză	30	0,54	0,03	1.42	8,4
	- Porumb dulce	10	0,026	0,2	0,15	9,2
	- Rădăcină de țelina	2	0,052	0,012	0,26	1.36
	- Smîntînă 10%	10	0,27	1	0,39	11.9
	- Ouă	10	1.26	1.16	0,07	15.7
	- Făină de grâu	3	0,324	0,039	2,096	10,02
	- Unt	6	0,04	3,36	0,08	39.66
3	Pilaf cu carne de pui	300				
	- Carne de pui	130	30,68	2,48	0,52	146.9
	- Crupe de orez	50	4,2	0,6	44.4	199.8
	- Piureu de tomate	20	0,8	-	2.4	13
	- Ceapă	16	0,22	0,04	1.32	6.56
	- Morcov	16	0,2	0,02	1.1	5.6
	- Ulei	10	-	8,02	-	74.74
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4.26	0,66	27.84	137.4

	Pesmeți din pâine de secară	40	6.4	0,4	28,0	134.2
5	Suc de fructe	300	1.5	0,3	30.30	138,00
Total prînz			53.352	19.181	155.826	1023.44
Cina						
1	Coltunasi lenosi in sos de lapte	200				
	- Faina de griu	30	3.18	0,3	21.3	102.92
	- Lapte 2,5%	50	1.54	1.34	2.56	28.94
	- Unt	6	0,08	4.86	0,01	4.28
	- Zahăr	7	-	-	6.68	26.72
	- brinza	70	13	2.5	1.84	83.84
	- ou	22	2.72	2.46	0.14	33.66
2	Covrigei	50	5.2	6.96	30,10	206,5
3	Lapte fiert	300				
	- Ceai	1	-	-	-	-
	- Zahăr	16	-	-	15.968	60.64
Total cina			25.72	18.42	78.598	547.5
Total a șasea zi						2329.36

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	300				
	- Crupe de griș	44	4,52	0,44	31.06	146.52
	- Lapte 2,5%	240	6,96	7.68	11.28	144,00
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62,40
	- Unt	6	0,04	4.32	0,08	39.66
2	Pâine cu unt	50/16				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4.56	0,32	31.38	139.8
	- Unt	16	0,128	11.6	0,208	105.76
3	Ceai cu zahăr					
	- Ceai	1	0,004	-	-	0,016
	- Zahăr	16	-	-	15.968	60.64
Total dejun			16.212	24.36	105.256	698.796
Prânz						
1	Salată din varză și morcov	100				
	- Varză albă	80	1.08	0,06	2,82	16.8
	- Morcovi	40	0,52	0,04	2.88	13.24
	- Verdeață	2	0,02	-	0,04	0,24
	- Ulei	6	-	4,0	-	35.96
	- Suc de lămâie	2	0,02	-	0,08	0,66
2	Borș sfeclă roșie	360				
	- Sfeclă	50	0,9	0,05	4.9	24,0
	- Cartofi	36	0,72	0,144	5.86	27.72
	- Morcov	16	0,2	0,02	1	5.6
	- Ceapă	10	0,12	0,02	0,82	4,1
	- Smântână 10%	10	0,28	1	0,4	11.9
	- Pulpă de roșii	12	0,48	-	1.44	7.8
	- Patrunjel	2	0,02	-	0,04	0,24
	- Ulei	8	-	7.48	-	69.76
3	Pîrjoală din carne de pui în sos de legume	180				
	- Carne pui	110	30,68	2,48	0,52	146.9
	- Ceapa	10	0,12	0,02	0,82	4,1
	- Ou	10	1.26	1.16	0,07	15.7
	- Pesmeti	10	0,28	0,04	1.64	8.2
	- Lapte 2,5%	30	0,64	0,7	1.04	13.2
	- Ceapa	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	0	0,28	0,02	1.52	7.7
	- Unt	6	0,04	4,36	0,08	39.66
	- Făină de grâu	4	0,44	0,06	2,80	13.4
	- Ulei	10				

4	Piureu de mazăre	200				
	- Crupe de mazăre	100	23.00	1.6	48.08	299
	- Unt	6	0,04	4,36	0,08	39.66
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,26	0,66	27.84	137.4
	Pîine de secară	40	6,4	0,4	28,0	134,2
6	Compot din fructe	300				
	- Fructe proaspete	80	0,32	0,24	8,24	37.76
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62.4
Total prînz			72.26	29.294	157.03	1181.4
Cina						
1	Piureu din cartofi cu peste fileu prajit	200/60				
	- cartofi	300	6.6	1.32	53.79	254.1
	-unt	6	0.04	4.36	10.08	39.26
	- peste fileu	120	28.32	2.28	0.48	135.6
	- faina de griu	5	-	4,01	-	37,37
	- Lapte	30	1.60	1	1.92	21.6
	- ulei	5	0,63	0,58	0,035	7,85
2	Lapte cu cacao					
	- Lapte 2,5%	300	8.7	9.6	14.1	180,00
	- Cacao	4	0,972	0,30	0,204	5.78
	- Zahăr	16	-	-	7,64	62,40
3	- Piine cu unt si cascaval	25/8				
	- Piine	50	4.56	0.36	31.38	140
	- unt	16	1.28	11.6	0.208	105.76
	- cascaval	30	6.96	8.86	0.02	109.2
Total cina			59.662	44.27	119.857	1098.92
Total a șaptea zi						2979.116

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	300				
	- Crupe de grâu	40	7.04	0,44	30,8	147.62
	- Lapte 2,5%	240	6.96	6	11.52	129.6
	- Unt	6	0,04	4,36	0,08	39.66
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62,40
2	Pesmeți dulci	50	4.88	4,84	35.02	263
3	Ceai cu zahăr	300				
	- Ceai	1	0,004	-	-	0,016
	- Zahăr	16	-	-	15.968	60.64
Total dejun		669	18.924	15.64	108.668	702.516
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	140	0,56	0,56	13.72	63
Prînz						
1	Salată Vitamin	100				
	- Varză	48	1.92	-	9.56	46,08
	- Morcov	30	0,172	-	2.30	10.42
	- Rădăcină de țelină	10	0,14	0,04	0,62	3.2
	- Ardei dulce	10	0,14	-	0,54	2.7
	- Ulei	6	-	5.628	-	52.32
	- Suc de lămîie	4	0,02	-	0,1	1.04
	- Pătrunjel proaspăt	2	0,02	-	0,04	0,24
2	Supă cremă de legume	360				
	- Cartofi	120	2.4	0,48	19.56	92.4
	- Morcov	8	0,02	-	0,56	2.8
	- Ceapă	8	0,12	0,02	0,66	3.28
	- Făină de grâu	6	0,6	0,06	4.14	20,04
	- Unt	8	0,06	5.8	0,1	52.88
	- Rădăcină de țelină	4	0,06	0,02	0,26	1.36
	- Lapte 2,5%	40	1.16	1	1.92	21.6
	- Verdeata	4	0,14	0,02	0,3	1.96
3	Cartofi înăbușiți cu carne de bovină	300				
	- Carne de bovină	120	24	11.76	-	201.6
	- Cartofi	160	3.2	0,64	26,08	123,2
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	16	0,02	0,02	1	5.6
	- Pastă de tomate	10	0,48	-	1.58	33
	- Ulei	10	-	8.02	-	74.74
4	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4.26	0,66	27.84	137.4

	Pesmeți din pâine de secară	40	2.9	0,46	17.4	85.48
5	Compot de fructe	300				
	- Fructe proaspete	80	0,32	0,02	0,78	3.6
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62,40
Total prînz		1120	41.752	34.668	131.44	1071.57
Cina						
1	Pilaf cu carne de pui	300				
	- orez	100	4.2	0,6	44.4	200
	- carne pui	130	30.68	2,48	0.52	146.9
	- Ceapa	16	0.22	0.04	1.32	6.56
	- morcov	16	0.2	0.01	1.1	4.6
	- ulei	10	-	8.02	-	74.74
2	Lapte cu cacao	300				
	- Lapte 2,5%	300	8.7	9.6	14.1	180,00
	- Cacao	4	0,486	0,3	0,204	5.78
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62.4
3	Piine cu magiun					
	piine	20	-	-	11.6	
	magiun	60	4.26	0.66	27.84	137.4
Total cina		672	48.746	22.07	116.364	818.38
Total a opta zi						2655.466

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	300				
	- Crupe de mei	44	4.52	0,44	31.06	146.52
	- Lapte 2,5%	240	6.96	6	11.52	129.6
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.66
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62.40
2	Pîine cu unt și cașcaval	50/16				
	- Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4.56	0,36	31.38	139.8
	- Unt	16	0,128	11.6	0,208	105.16
	- Cașcaval	30	6.96	8.86	0,02	109.2
3	Ceai cu zahăr					
	- Ceai	1	0,0024	-	-	0,0016
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62.4
Total dejun		423	23.1704	31.62	104.828	794.856
Prînz						
1	Salată Vinegret	100				
	- Sfeclă roșie	26	0,44	0,024	2.36	11.6
	- Cartofi	30	0,48	0,96	3.9	18.48
	- Morcov	16	0,26	0,02	1.38	7
	- Mazăre verde conservată	16	0,62	0,04	1.3	8,0
	- Castraveți murați	6	0,168	-	0,078	0,96
	- Ulei	6	-	2,81	-	52.32
2	Supă cu orez și ou	360				
	- Crupe de orez	20	0,14	0,2	14.8	66.6
	- Cartofi	60	1.8	0,22	8.8	46.2
	- Morcov	16	0,2	0,02	1	5.6
	- Ardei	10	0,01	-	0,5	2.64
	- Ceapă	10	0,012	0,02	0,82	4.1
	- Ou	10	1.26	1.16	0,07	15.7
	- Pulpă de roșii	12	0,48	-	1.44	7.8
	- Patrunjel	2	0,02	-	0,04	0,24
	- Ulei	4	-	7.48	-	69.76
3	Pîrjoală din carne de bovină în sos de legume	160/180				
	- Carne vita	120	24,0	11.76	-	201.16
	- Ceapa	10	0,12	0,02	0,82	4.1
	- Ou	10	1.26	1.16	0,07	15.7
	- Pesmeti	10	0,28	0,04	1.64	8.2
	- Lapte 2,5%	30	0,64	0,7	1.04	13.2
	- Morcov	20	0,26	0,02	1.38	7

	- Suc de tomate	30	1.44	-	4.74	23.7
	- Pastă de tomate	4	0,2	-	0,76	4.08
	- Ceapă	16	0,22	0,04	1.32	6.56
	- Ulei	6	-	2,81	-	52.32
4	Terci din crupe de hrișcă cu unt	200				
	- Crupe de hrișcă	50	5.7	1.38	36.24	180,00
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	38.76
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pâine de secară	40	6.2	0,4	28	134.2
6	Compot din fructe de sezon	300				
	- Fructe de sezon	70	0,18	-	8.7	33.36
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62.40
Total prinz		1012	14.25	35.974	150.478	1131.68
Cina						
1	Piure de cartofi cu unt	200				
	- Cartofi	180	4.4	0,88	35.86	169.4
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.6
	- Lapte 2,5%	30	1.16	1	1.92	21.6
2	Ou fiert	100				
	- Ou	100	17.78	16.1	0.98	219.8
3	Ceai cu zahăr	300				
	- Ceai	1	0,004	-	-	0,016
	- Zahăr	8	-	-	15.968	60.64
4	- Chifle Hulubas	100				
	- Faina de griu	50	5.4	0.65	34.96	167
	- Zahar	10	-	-	10	40
	- Ou	14	1.78	1.62	0.1	22
	- Unt	6	0.04	4.36	0.08	40
	- drojdie	2	-	-	-	-
Total cina		1107	30.604	29.97	99.948	780.056
Total a noua zi						2706.592

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	300				
	- Crupe de orz	40	4.4	0,48	27.4	131.6
	- Lapte 2,5%	240	6.96	6	11.52	129.6
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.66
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62.4
2	Tartina cu unt	50/16				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	4.56	14.5	0,26	132.2
	- Unt	16	0,128	11.6	0,208	105.76
3	Lapte fiert	300				
	- Lapte 2,5%	300	8.7	9.6	14.1	180,00
	- Zahăr	8	-	-	7.64	31.2
Total dejun		676	24.788	46.54	76.488	812.42
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	140	0,56	0,56	13.72	63.00
Prînz						
1	Salată din morcov	10				
	- Morcov	96	1.3	0,1	6.9	35
	- Semințe de susan	4	0,76	1.94	0,5	22.6
	- Zahăr	4	-	-	7.64	31.2
	- Ulei	4	-	3.76	-	34.88
	- Suc de lămîie	2	0,02	-	0,1	1.4
2	Supă cremă de legume	360				
	- Cartof	80	0.14	0,28	11.4	53.9
	- Morcov	10	0,1	-	0,58	2.64
	- Ceapa	6	0,08	0,02	0,5	2.46
	- Varză	30	0,54	0,03	1.42	8.4
	- Rădăcină de țelina	2	0,052	0,012	0,26	1.36
	- Smîntînă 10%	10	0,27	1	0,39	11.9
	- Ouă	10	1.26	1.16	0,07	15.7
	- Făină de grâu	3	0,324	0,039	2.096	10.02
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.66
3	Terci din crupe de porumb cu unt	200				
	- Crupe de porumb	40	8.96	1.28	54.72	266.4
	- Unt	6	0,04	4.36	0,08	39.66
4	Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume	180				
	- Carne de pasare	110	30.68	2.48	0,52	146.9
	- Ceapa	10	0,12	0,02	0,82	4.1

	- Ou	10	1.26	1.16	0,07	15.7
	- Pesmeti	10	0,28	0,04	164	8.2
	- Lapte 2,5%	30	0,64	0,7	1.04	13.2
	- Morcov	20	0,26	0,02	1.38	7
	- Pulpă de roșii	30	1.44	-	4.74	23.7
	- Pastă de tomate	4	0,2	-	0,76	4.08
	- Ceapă	16	0,22	0,04	1.32	6.56
	- Ulei	6	-	5.62	-	252.32
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	4.26	0,66	27.84	137.4
	Pesmeți din pîine de secară	40	2.9	0,46	17.4	85.48
6	Compot de fructe	300				
	- Fructe proaspete	80	0,32	0,02	0,78	3.6
	- Zahăr	16	-	-	15.28	62.4
Total prînz		1025	56.466	35.201	322.686	1340.89
Cina						
1	Terci din crupe de griu cu fileu peste sos	300/180				
	- Terci de grâu	44	7.04	0.44	30.8	146.2
	- unt	6	0.04	4.36	0,08	39.66
	Fileu	100	13.4	9.2	16.8	204
	Pesmeti	10	0.28	0.04	1.64	8.2
	Ou	16	2.54	2.3	0.14	31.4
	Morcov	20	0.28	0.02	1.52	7.7
	Ceapa	10	0.14	0,02	0.82	4.1
	Faina griu	4	0.44	0.06	2.8	13.4
2	Biscuiți in asortiment	60	2.74	7.22	37.82	131,77
3	Ceai cu zahăr	300				
	- Ceai	1	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	16	-	-	7,64	263.54
Total cina			26.9012	23.66	100.06	849.978
Total a zecea zi						3066.288