

Aprobat:  
Director SC "Brodetchi" SRL  
Ion Brodetchi  
2021



Coordonat:  
Șef Direcția CSP Orhei  
Ion Bolboceanu  
2021



**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 vară-toamnă 2021**

Elaborat de SC "Brodetchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina *Mihai*

**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 crupe de griș pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Chiflă cu magiun</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>27,0</b>	<b>127,5</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>8,56</b>	<b>7,14</b>	<b>63,61</b>	<b>354,99</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180/200</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Carne de pui în sos Bechamel</b>	<b>90</b>				
	- Carne pui	60	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
<b>4</b>	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>100/130</b>				
	- Paste	40	4,4	0,48	29,16	140,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pâine de seară</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>
<b>6</b>	<b>Suc</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
<b>Total prânz</b>			<b>23,72</b>	<b>18,20</b>	<b>89,78</b>	<b>623,94</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu hrișcă</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	15	1,71	0,41	10,87	54,00
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,20
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Covrigei dulci</b>	<b>25</b>	<b>2,6</b>	<b>3,48</b>	<b>15,05</b>	<b>103,25</b>

<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	<b>Total gustare</b>		<b>8,10</b>	<b>9,32</b>	<b>47,48</b>	<b>309,68</b>
	<b>Total prima zi</b>		<b>40,66</b>	<b>34,94</b>	<b>207,73</b>	<b>1321,51</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 grâu pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de grâu	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
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,82	15,6
<b>Total dejun</b>			<b>13,71</b>	<b>17,02</b>	<b>55,50</b>	<b>425,22</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Rasolnic</b>	<b>180/200</b>				
	- 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
	- Castraveți murați	5	0,05	0,005	0,13	0,78
	- Crupe de arpacaș	2	0,18	0,02	1,33	6,4
	- Pulpă de roșii	7	0,09	0,04	0,31	2,1
	- Ulei	3	0	2,81	0	26,16
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Bulion	160	6,90	0,55	0,11	33,05
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de porumb</b>	<b>100/130</b>				
	- Crupe de porumb	20	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>4</b>	<b>Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- 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
	- Pulpă de roșii	10	0,4	0	1,2	6,5
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
- Ulei	5	-	4,01	-	37,37	
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pâine de seară</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>

<b>6</b>	<b>Compot</b>	<b>150/200</b>				
	- Fructe de sezon proaspete	40	0,16	0,01	3,9	15,84
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>34,35</b>	<b>15,33</b>	<b>79,18</b>	<b>594,64</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Piureu din cartof cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	90	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Omletă</b>	<b>50</b>				
	- Ou	40	7,11	6,44	0,39	87,92
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>20</b>	<b>1,42</b>	<b>0,22</b>	<b>9,28</b>	<b>45,8</b>
<b>4</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>11,59</b>	<b>10,02</b>	<b>37,95</b>	<b>290,35</b>
<b>Total a doua zi</b>			<b>52,75</b>	<b>42,37</b>	<b>172,63</b>	<b>1310,21</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>Pilaf cu fructe uscate pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- 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
	- Stafide	7	0,22	0,04	5,54	20,93
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Biscuiți</b>	<b>35</b>	<b>2,44</b>	<b>2,42</b>	<b>17,51</b>	<b>131,50</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>7,70</b>	<b>7,86</b>	<b>60,41</b>	<b>372,72</b>
<b>Dejun 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>31,50</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supa cremă de mazăre</b>	<b>180/200</b>				
	- 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
	- Mazăre uscată	10	0,05	-	0,25	1,32
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,02	0,15	1,02
	- Pulpă de roșii	5	0,2	-	0,6	3,2
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
<b>3</b>	<b>Pîrjoală de pește în sos de tomate</b>	<b>90</b>				
	- 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
<b>4</b>	<b>Terci din crupe arnăutcă</b>	<b>100/130</b>				
	- Crupe arnăutcă	20	1,66	0,24	14,2	65,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pîine de secară</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>
<b>6</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>150/200</b>				
	- Fructe de sezon	35	0,09	-	4,35	16,68
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>18,33</b>	<b>15,43</b>	<b>82,85</b>	<b>542,78</b>
<b>Cina</b>						

<b>1</b>	<b>Clătite cu brânză de vaci în sos dulce de lapte</b>	<b>100</b>				
	- 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
	- Brânză 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
<b>2</b>	<b>Turte dulci</b>	<b>30</b>	1,65	0,96	26,64	115,13
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>10,66</b>	<b>7,30</b>	<b>52,96</b>	<b>316,46</b>
<b>Total a treia zi</b>			<b>36,97</b>	<b>30,87</b>	<b>203,08</b>	<b>1263,46</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 fulgi de ovas pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Fulgi de ovas	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
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt și cașcaval</b>	<b>25/8/15</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>12,84</b>	<b>15,81</b>	<b>52,28</b>	<b>398,22</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Zeamă moldovenească</b>	<b>180/200</b>				
	- 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
	- 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
- Bulion	160	6,90	0,55	0,11	33,05	
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de orez</b>	<b>100/130</b>				
	- Crupe de orez	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>4</b>	<b>Pîrjoală de bovină/ sau porc degresat în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne de bovină/sau porc	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapă	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	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	
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pâine de seară</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>



<b>6</b>	<b>Suc</b>	<b>150/200</b>	0,75	0,15	15,15	69,00
<b>Total prînz</b>			<b>27,60</b>	<b>12,61</b>	<b>74,47</b>	<b>578,91</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Plăcintă cu măr</b>	<b>130</b>				
	- Făină de grâu	35	3,78	0,45	24,46	116,9
	- Zahăr	3	-	-	2,87	11,7
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Măr	45	0,18	0,18	4,41	21,15
	- Zahăr	3	-	-	2,87	11,7
	- Zahăr pudră	3	-	-	2,87	11,7
<b>2</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,82	15,6
<b>Total gustare</b>			<b>8,31</b>	<b>9,44</b>	<b>48,35</b>	<b>316,12</b>
<b>Total a patra zi</b>			<b>48,75</b>	<b>37,31</b>	<b>174,99</b>	<b>1260,2</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 crupe porumb pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de porumb	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
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>8,04</b>	<b>11,4</b>	<b>50,57</b>	<b>335,61</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,7</b>	<b>67,2</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180/200</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Cartofi înnăbușiți cu conopida și carne de pui</b>	<b>150/180</b>				
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	100	2,0	0,4	16,3	77,0
	- Conopida	20	0,45	0,025	1,18	7,00
	- 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
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pesmeți din pâine de seară</b>	<b>20</b>	<b>1,45</b>	<b>0,23</b>	<b>8,7</b>	<b>42,74</b>
<b>5</b>	<b>Compot de fructe</b>	<b>150/200</b>				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prânz</b>			<b>24,26</b>	<b>9,55</b>	<b>61,64</b>	<b>467,17</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Brânzoaice cu gem</b>	<b>140/15</b>				

	- Brânză de vaci 5%	87	14,05	5,11	1,03	115,5
	- Ou	25	6,56	5,99	0,89	81,94
	- Crupe de griș	25	4,46	0,44	30,70	144,76
	- Zahăr	14	-	-	13,37	54,60
	- Lapte 2,5%	12	0,28	0,32	0,47	5,78
	- Gem de fructe	15	0,13	-	14,96	57,75
	- Ulei	2	-	1,65	-	15,26
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	<b>Total gustare</b>		<b>25,48</b>	<b>13,51</b>	<b>69,06</b>	<b>506,79</b>
	<b>Total a cincea zi</b>		<b>58,83</b>	<b>34,81</b>	<b>195,97</b>	<b>1375,77</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>Terci din fulgi de ovăș pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Fulgi de ovăș	20	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
<b>2</b>	<b>Chiflă cu fructe uscate</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>2,6</b>	<b>32,95</b>	<b>173,5</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>11,52</b>	<b>8,84</b>	<b>69,43</b>	<b>401,54</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180/200</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Pilaf cu carne de pui</b>	<b>150/180</b>				
	- Carne de pui	60	14,16	1,14	0,24	67,8
	- Crupe de orez	20	1,5	0,52	12,46	60,6
	- 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
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	2,13	0,33	13,92	68,7
	<b>Pesmeți din pâine de secară</b>	<b>20</b>	3,2	0,2	14,0	67,1
<b>5</b>	<b>Suc de fructe</b>	<b>150/200</b>	0,75	0,15	15,15	69,00
<b>Total prânz</b>			<b>25,17</b>	<b>9,99</b>	<b>70,79</b>	<b>481,77</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu tăieței</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Pesmeți dulci</b>	<b>25</b>	<b>2,6</b>	<b>3,48</b>	<b>15,05</b>	<b>103,25</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				

	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total gustare</b>			<b>8,18</b>	<b>8,88</b>	<b>36,87</b>	<b>316,18</b>
<b>Total a șasea zi</b>			<b>45,15</b>	<b>27,99</b>	<b>183,95</b>	<b>1231,85</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 griș cu lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de griș	22	2,33	0,66	12,12	66,22
	- 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
<b>2</b>	<b>Tartină cu magiun</b>	<b>25/15</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	7,25	0,13	66,1
	- Magiun	15	0,04	-	6,9	25,01
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>8,15</b>	<b>13,93</b>	<b>40,11</b>	<b>311,56</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Borș cu sfeclă roșie și varză</b>	<b>180/200</b>				
	- Sfeclă	25	0,45	0,025	2,45	12,0
	- Cartofi	18	0,36	0,072	2,93	13,86
	- Varză	15	0,27	0,015	0,71	4,2
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Smîntîină 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
	- Bulion	160	6,90	0,55	0,11	33,05
<b>3</b>	<b>Piureu din cartofi</b>	<b>100/130</b>				
	- 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
<b>4</b>	<b>Pîrjoală din carne de porc în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne de porc	55	14,30	2,2	0,20	78,65
	- 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
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>

	<b>Pesmeți din pâine de seară</b>	<b>20</b>	1,45	0,23	8,7	42,74
<b>6</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>150/200</b>	0,75	0,15	15,15	69,0
<b>Total prînz</b>			<b>25,53</b>	<b>14,34</b>	<b>73,15</b>	<b>535,26</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
	- Zahăr	5	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>5,26</b>	<b>10,3</b>	<b>49,23</b>	<b>308,23</b>
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>38,94</b>	<b>38,57</b>	<b>162,49</b>	<b>1155,05</b>

## A opta 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>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Biscuiți</b>	<b>35</b>	<b>2,48</b>	<b>6,61</b>	<b>24,5</b>	<b>165,9</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>9,50</b>	<b>12,01</b>	<b>60,98</b>	<b>386,74</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,7</b>	<b>67,2</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180/200</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de porumb</b>	<b>100/130</b>				
	- Crupe de porumb	20	2,75	0,3	17,13	82,25
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>4</b>	<b>Carne pui în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- 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
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- 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
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>



	<b>Pesmeți din pâine de seară</b>	<b>20</b>	1,45	0,23	8,7	42,74
<b>6</b>	<b>Compot de fructe</b>	<b>150/200</b>				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	10	-	-	9,55	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>20,56</b>	<b>21,58</b>	<b>70,50</b>	<b>555,19</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Plăcintă cu brînză</b>	<b>130</b>				
	- Făină de grâu	35	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
	- Brînză de vaci 5%	45	7,28	2,15	0,77	51,5
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
<b>2</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total gustare</b>			<b>15,74</b>	<b>16,09</b>	<b>38,47</b>	<b>366,02</b>
<b>Total a opta zi</b>			<b>46,71</b>	<b>49,4</b>	<b>175,94</b>	<b>1375,03</b>

## A noua 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 și unt</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/8</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>8,04</b>	<b>11,4</b>	<b>50,57</b>	<b>335,61</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cu orez și ou</b>	<b>180/200</b>				
	- 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
	- Bulion	160	6,90	0,55	0,11	33,05
<b>3</b>	<b>Pârjoală de pește în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne de pește	50	6,7	4,6	8,4	102,0
	- 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	-	4,01	-	37,37

<b>4</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>
	<b>Pâine de secară</b>	<b>20</b>	3,2	0,2	14	67,1
<b>6</b>	<b>Suc de fructe</b>	<b>150/200</b>	0,75	0,15	15,15	69,00
<b>Total prînz</b>			<b>20,36</b>	<b>19,96</b>	<b>91,9</b>	<b>637,35</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Paste cu unt și cașcaval</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>2</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,82	15,6
<b>Total gustare</b>			<b>13,69</b>	<b>12,35</b>	<b>49,03</b>	<b>365,02</b>
<b>Total a noua zi</b>			<b>40,09</b>	<b>43,71</b>	<b>191,5</b>	<b>1337,98</b>

## A zecea 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>150</b>				
	- Fulgi de ovăs	22	2,2	0,29	14,4	68,9
	- 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
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt și cașcaval</b>	<b>25/8/15</b>				
	- 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	4,42	-	54,6
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total dejun</b>			<b>11,52</b>	<b>16,71</b>	<b>51,49</b>	<b>399,63</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>6,86</b>	<b>31,50</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>				
	- Legume de sezon (castraveți, roșii, morcov...)	50	0,78	0,06	4,14	21,0
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180/200</b>				
	- Cartofi	35	0,5	0,1	4,075	19,25
	- Morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Conopidă	15	0,275	0,033	0,462	3,3
	- Spanac	5	0,16	0,02	0,11	1,27
	- Făină de grâu	1,5	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	90	2,61	2,25	4,32	48,6
	- Unt	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	- Smântână 10%	18	0,486	1,8	0,702	21,42
<b>3</b>	<b>Cartofi înăbușiți cu dovlecel și carne de pui</b>	<b>150/180</b>				
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	100	2,0	0,4	16,3	77,0
	- Dovlecel	20	0,12	0,06	0,92	4,8
	- 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
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>

	<b>Pâine de seară</b>	<b>20</b>	1,45	0,23	8,7	42,74
<b>6</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>150/200</b>				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prânz</b>			<b>26,66</b>	<b>12,87</b>	<b>69,24</b>	<b>518,81</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Brânzoaice cu gem de fructe</b>	<b>140/15</b>				
	- Brânză de vaci 5%	87	14,05	5,11	1,03	115,5
	- Ou	25	6,56	5,99	0,89	81,94
	- Crupe de griș	25	4,46	0,44	30,70	144,76
	- Zahăr	14	-	-	13,37	54,60
	- Sare	12	0,28	0,32	0,47	5,78
	- Gem de fructe	15	0,13	-	14,96	57,75
	- Ulei	2	-	1,65	-	15,26
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>25,48</b>	<b>13,51</b>	<b>69,06</b>	<b>506,79</b>
<b>Total a zecea zi</b>			<b>63,94</b>	<b>43,37</b>	<b>196,65</b>	<b>1456,73</b>