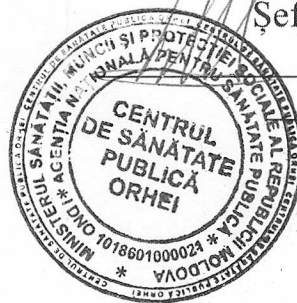


Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei
Ion Bolboceanu
2020



**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 2020**

Prima zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de griș pe lapte cu unt	150				
	- 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
2	Chiflă Crendeluș	50				
	- Făină de grâu	25	2,60	0,23	18,5	86,47
	- Lapte 2,5%	7,5	0,21	0,24	0,36	4,44
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,96
	- Ouă	7	0,89	0,81	0,05	11,05
	- Unt	3	0,18	2,48	0,025	23,14
	- Drojdie de panificație	1,5	0,19	0,005	0,13	1,33
	- Ulei	0,5	-	0,5	-	4,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			9,83	10,50	61,01	377,5
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	45	1,1	0,22	8,97	42,35
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Ardei gras	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Rădăcină de țelină	1	0,01	0,005	0,05	0,34
	- Pulpă de roșii	7	0,09	0,04	0,31	2,1
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Paste fierte cu unt	100				
	- Paste	40	4,4	0,48	29,16	140,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Cârniță de pui în sos de legume	90				
	- Fileu de pui	60	14,16	1,14	0,24	67,8
	- Morcov	15	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94

	- Ulei		5	-	4,01	-	37,37
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de secară		20	3,2	0,2	14,0	67,1
5	Suc de fructe		150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz				27,58	12,90	89,92	593,61
Gustarea							
1	Supă de lapte cu orez		150				
	- Crupe de orez		20	2,08	0,22	0,4	67,4
	- 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
2	Covrigei		25	2,6	3,48	15,05	103,25
3	Ceai cu zahăr		150				
	- Ceai		0,5	-	-	-	-
	- Zahăr		8	-	-	7,984	30,32
Total gustare				8,18	9,72	36,87	324,00
Total prima zi				45,87	33,40	194,66	1328,01

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	150				
	- Crupe de grâu	20	3,52	0,22	15,4	73,81
	- 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
2	Pâine cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Lapte fiert					
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	7,64	31,20
Total dejun			13,71	17,02	59,20	440,82
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș cu varză	180				
	- Varză	20	0,45	0,025	1,18	7,00
	- Ardei	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Morcov	7	0,09	0,01	0,50	2,45
	- Ceapă	6	0,09	0,01	0,49	2,46
	- Ulei	4	-	1,88	-	17,44
	- Cartofi	30	0,54	0,11	4,40	23,1
	- Pulpa de rosii	5	0,04	-	0,12	0,65
	- Pasta de tomat	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Pîrjoală din pui în sos de legume și smîntînă	90				
	- Carne pui	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	10	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
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Smîntînă 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
4	Terci din crupe de hrișcă cu unt	100				

	- Crupe de hrișcă	25	2,37	0,57	15,1	75,0
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pâine de seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot din fructe	150				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			27,09	12,26	70,95	507,44
Gustarea						
1	Cartofi natur cu unt	100				
	- Cartofi	110	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Ou fiert	50	8,89	8,05	0,49	109,9
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total gustare			11,31	10,71	28,07	252,45
Total a doua zi			52,11	39,99	158,22	1200,71

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	150				
	- Crupe de orez	22	1,54	0,22	16,28	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
2	Pesmeți dulci cu stafide	25	2,44	2,42	17,51	131,50
	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			7,48	8,66	55,21	358,11
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,21	7,21	39,2
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supa cremă de legume	180				
	- Cartofi	30	0,6	0,12	4,89	23,1
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Brocoli	8	0,22	0,03	0,54	2,72
	- Varză	15	0,27	0,015	0,7	4,2
	- Spanac	5	0,14	0,015	0,1	1,15
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Fileu pește în sos de legume	90				
	- Fileu pește	50	6,7	4,6	8,4	102,0
	- Pesmeți	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ouă	8	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Pulpă de roșii	10	0,6	0,2	4,2	19,9
	- Unt	5	0,04	4,36	0,08	39,66
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
4	Terci din crupe de porumb	100				
	- Crupe de porumb	20	1,66	0,24	14,2	65,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de secară	20	3,2	0,2	14,0	67,1

6	Compot din fructe de sezon	150				
	- Fructe de sezon	35	0,09	-	4,35	16,68
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			18,93	15,32	83,65	542,76
1	Clătite cu brînză de vaci și sos de lapte	100				
	- Făină de grîu	15	1,5	0,15	10,36	50,10
	- Ouă	3	0,38	0,35	0,02	4,71
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Zahăr	1	-	-	0,96	3,90
	- Ulei	1	-	1,407	-	13,08
	- Brînză de vaci 5%	35	5,6	1,75	0,35	39,51
	- Zahăr	1,5	-	-	1,44	5,85
	- Ouă	2	0,25	0,23	0,03	3,12
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Făină de grîu	1	0,1	0,01	0,69	3,34
	- Zahăr	3	-	-	2,88	11,7
	2	Ceai cu zahăr	150			
- Ceai		0,5	0,002	-	-	0,008
- Zahăr		8	-	-	7,984	30,32
Total gustare			9,01	6,34	26,66	200,45
Total a treia zi			35,70	30,53	172,73	1140,52

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs pe lapte și unt	150				
	- Fulgi de ovăs	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
2	Pâine cu unt și cașcaval	25/8/15				
	- 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
3	Ceai cu zahăr					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			12,84	16,65	52,28	405,42
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Zeamă moldovenească	180				
	- Cartofi	35	0,7	0,14	5,70	26,95
	- Ceapă	4	0,056	0,008	0,33	1,64
	- Morcov	6	0,078	0,006	0,42	2,1
	- Ardei gras	4	0,065	-	0,28	1,33
	- Rădăcină de țelină	2	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Tăiței de casă	9	0,94	0,099	0,18	30,33
	- Smîntîină 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe arnăuțcă cu unt	100				
	- Crupe de arnăuțcă	20	3,2	0,2	14,0	67,1
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	Pîrjoală din carne de bovină în sos de legume	90				
	- Carne vita	60	12,0	5,88	-	100,8
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Suc de tomate	15	0,2	0,08	0,66	4,5
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04

	- Ceapă		8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei		3	-	2,81	-	26,16
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pâine de seară		20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot		150				
	- Fructe de sezon proaspete		40	0,16	0,01	3,9	15,84
	- Zahăr		8	-	-	7,64	31,20
Total prînz				25,25	17,24	69,2	556,5
Gustarea							
1	Paste cu unt și cașcaval		150				
	- Paste		50	5,6	0,8	34,2	166,5
	- Unt		3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Cașcaval		10	3,48	4,42	-	54,6
2	Lapte cu cacao		150				
	- Lapte 2,5%		150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Cacao		2	0,243	0,15	0,102	2,89
	- Zahăr		8	-	-	7,64	31,20
Total gustare				13,69	12,35	49,03	365,02
Total a patra zi				51,78	46,24	170,51	1326,94

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	150				
	- Crupe de porumb	20	1,66	0,24	14,2	65,6
	- 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
2	Pâine cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			7,50	12,24	51,29	341,73
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	40	0,8	0,16	6,52	30,8
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	5	0,07	0,01	0,38	1,8
	- Ardei gras	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Rădăcină de țelină	3	0,03	0,02	0,15	1,02
	- Dovlecel	15	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
	- Făină de grâu	2	0,2	0,02	1,38	6,68
3	Cartofi înnăbușiți cu varză și carne de pui	150				
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	70	1,6	0,32	13,04	61,6
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	8	0,01	0,01	0,5	2,8
	- Varză	15	0,27	0,015	0,71	4,2
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
5	Compot din fructe	150				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88

	- Zahăr		8	-	-	7,64	31,20
Total prînz				25,16	8,04	69,57	466,54
Gustarea							
1	- Brînzoaice cu gem(sau sos)		80/15				
	- Brînză de vaci 5%		50	8,03	2,92	0,59	66,0
	- Ou		15	3,75	3,42	0,51	46,82
	- Crupe de griș		15	2,55	0,25	17,54	82,72
	- Zahăr		8	-	-	7,64	31,20
	- Lapte 2,5%		7	0,16	0,18	0,27	3,3
	- Gem de fructe		15	0,075	-	8,55	33,0
	- Ulei		1	-	0,94	-	8,72
2	Lapte fiert						
	- Lapte 2,5%		150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr		4	-	-	3,82	15,60
Total gustare				18,91	12,51	45,97	377,36
Total a cincea zi				51,85	33,07	173,69	1218,53

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	150				
	- Crupe de hrișcă	22	2,33	0,66	12,12	66,22
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă Hulubaș	50				
	- Făină de grâu	25	2,7	0,325	17,48	83,5
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
	- Ouă	7	0,89	0,81	0,05	10,99
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Drojdie de panificație	1	-	-	-	-
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			9,44	9,15	56,104	346,64
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartof	35	0,7	0,14	5,70	26,95
	- Morcov	5	0,05	-	0,29	1,32
	- Ceapa	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Varză	15	0,27	0,015	0,71	4,2
	- Porumb dulce	5	0,013	0,1	0,075	4,6
	- Rădăcină de țelină	1	0,026	0,006	0,13	0,68
	- Smântână 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ouă	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Făină de grâu	1,5	0,162	0,0195	1,048	5,01
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
3	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	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	Pesmeți din pâine de secară	20	3,2	0,2	14,0	67,1
5	Suc de fructe	150	0,75	0,15	15,15	69,00
Total prînz			26,95	9,87	80,55	526,72
Gustarea						
1	Supă de lapte cu tăieței	150				
	- Tăieței cu ou	20	2,08	0,22	0,4	67,4
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Covrigei	25	2,6	3,48	15,05	103,25
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total gustare			8,18	8,88	36,87	316,8
Total a șasea zi			44,85	28,18	180,4	1223,06

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	22	2,26	0,22	15,53	73,26
	- 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
2	Pâine cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			8,10	12,22	52,62	349,39
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș sfeclă roșie	180				
	- Sfeclă	25	0,45	0,025	2,45	12,0
	- Cartofi	18	0,36	0,072	2,93	13,86
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Smântână 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Patrunjel	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Pîrjoală din carne de pui în sos de legume	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
	- Ulei	5				
4	Piureu de mazăre	100				
	- Crupe de mazăre	50	11,5	0,8	24,04	149,5
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
5	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	fortificată cu Fe și acid folic						
	Pâine de seară	20	3,2	0,2	14,0	67,1	
6	Compot din fructe	150					
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88	
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20	
Total prînz			36,09	12,47	79,78	578,25	
Gustarea							
1	Plăcintă cu brînză	100					
	- Făină de grâu	30	3,24	0,39	20,97	100,2	
	- Zahăr	2	-	-	1,91		
	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-	
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37	
	- Brînză de vaci 5%	40	7,28	2,15	0,77	51,5	
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85	
2	Lapte cu cacao						
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00	
	- Cacao	2	0,243	0,15	0,102	2,89	
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20	
Total gustare			15,74	12,08	38,47	366,02	
Total a șaptea zi			59,93	36,77	170,87	1293,66	

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe lapte și unt	150				
	- Crupe de grâu	20	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pesmeți dulci cu stafide	25	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			9,46	7,82	54,33	351,46
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	31,50
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	4	0,01	-	0,28	1,4
	- Ceapă	4	0,06	0,01	0,33	1,64
	- Făină de grâu	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Unt	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Carti înăbușiți cu carne de pui	150				
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	80	1,6	0,32	13,04	61,6
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	8	0,01	0,01	0,5	2,8
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de seară	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	Compot de fructe	150				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prânz			24,06	9,92	63,54	457,37
Gustarea						

1	Paste cu unt și cașcaval	150				
	- Paste	50	5,6	0,8	34,2	166,5
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Cașcaval	10	3,48	4,42	-	54,6
2	Lapte cu cacao	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Cacao	2	0,243	0,15	0,102	2,89
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			13,69	12,35	49,03	365,02
Total a opta zi			47,49	30,37	173,76	1205,35

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	150				
	- Crupe de mei	22	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pâine cu unt și cașcaval	25/8				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
3	Ceai cu zahăr					
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			11,58	15,81	52,41	397,67
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cu orez și ou	180				
	- 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	
3	Pîrjoală din carne de bovină în sos de legume	80/90				
	- Carne vita	60	12,0	5,88	-	100,8
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Suc de tomate	15	0,72	-	2,37	11,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
- Ulei	3	-	2,81	-	26,16	
4	Terci din crupe de hrișcă cu	100				

	unt						
	- Crupe de hrișcă	25	2,85	0,69	18,12	90,00	
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7	
	Pâine de secară	20	3,2	0,2	14	67,1	
5	Compot din fructe de sezon	150					
	- Fructe de sezon	35	0,09	-	4,35	16,68	
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20	
Total prînz			25,61	17,69	81,83	592,06	
Gustarea							
1	Piure de cartofi cu unt	100					
	- 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	
2	Ou fiert	50					
	- Ou	50	8,89	8,05	0,49	109,9	
4	Ceai cu zahăr	150					
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008	
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32	
Total gustare			11,69	11,17	27,40	255,55	
Total a noua zi			48,88	44,67	161,64	1245,28	

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	150				
	- 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
2	Tartina cu unt	25/8				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	7,25	0,13	66,1
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Lapte fiert	150				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,82	15,6
Total dejun			12,39	23,27	38,24	406,21
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	31,50
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Castraveți/roșii	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartof	40	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
	- Rădăcină de țelină	1	0,026	0,006	0,13	0,68
	- Smântână 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Ouă	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Făină de grâu	1,5	0,162	0,0195	1,048	5,01
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
3	Terci din crupe de porumb cu unt	100				
	- Crupe de porumb	20	4,48	0,64	27,36	133,2
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	Pârjoală din carne de pasăre în sos de legume	90				
	- Carne de pasăre	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
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5

	- Pulpă de roșii	15	0,72	-	2,37	11,85
	- Pastă de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
4	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de secară	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	Compot de fructe	150				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total prînz			28,60	11,94	76,73	532,37
Gustarea						
1	Colțunași lenoși în sos de lapte	100				
	- Făină de grâu	15	1,59	0,15	10,65	51,46
	- Brînză de vaci 5%	35	6,5	1,25	0,92	41,92
	- Zahăr	2,5	-	-	2,67	10,69
	- Ouă	11	1,36	1,23	0,07	16,83
	- Lapte 2,5%	25	0,77	0,67	1,28	14,47
	- Unt	3	0,04	2,43	0,05	2,14
	- Făină de grâu	1	0,1	0,01	0,69	3,34
	- Zahăr	3,5	-	-	3,34	13,36
2	Biscuiți în asortiment	30	1,37	3,61	18,91	131,77
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			11,73	9,35	46,22	317,18
Total a zecea zi			53,00	44,84	168,05	1287,26