

Aprobat:
Director SC "Brodetchi" SRL
_____ Ion Brodetchi
_____ 2024

Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei
_____ Ion Bolboceanu
_____ 2024

**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 2024**

Elaborat de SC "Brodețchi" SRL

Tehnolog: Mihai Alina

Orhei 2024

Prima zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs	150				
	- Fulgi de ovăs	19	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă cu magiun	50	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			12,39	4,63	76,32	397,11
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume	50				
	- Roșii, castraveți, ...	50	0,3	0,1	2,1	10,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	55	1,1	0,22	8,96	42,35
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	5	0,07	0,01	0,38	1,8
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,02	0,15	1,02
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Pilaf cu carne de pui	180				
	- Fileu pasăre	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Orez	25	1,4	0,2	15,78	68,8
	- 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
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Sare	1,6	-	-	-	-
4	Pîine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pîine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
5	Compot din fructe de sezon	150	0,75	0,15	15,15	69,00
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			23,83	11,61	86,91	567,29
Gustarea						
1	Terci din crupe de porumb cu unt	100				
	- Crupe de porumb	25	3,44	0,38	21,41	82,25
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Unt	3	0,03	1,45	0,026	13,22
2	Omletă	70				

	- Ouă de găină	45	11,81	10,78	1,6	147,5
	- Lapte 2,5%	30	0,96	0,83	1,58	17,82
	- Ulei	2	-	2,814	-	26,16
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,2	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			16,24	16,25	32,25	318,15
Total prima zi			52,74	32,77	202,34	1315,45

A doua zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea
----	---------------------	---------	-------------	-----------	------------	----------

						calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de griș cu lapte	150				
	- Crupe de griș	19	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	30/8				
	- Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	- Unt 72,5%	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,63	9,45	52,71	329,19
Prînz						
1	Legume de sezon					
	- Roșii, castraveți, ...	50	0,3	0,1	2,1	10,0
2	Boș cu varză	180				
	- Varză	15	0,45	0,025	1,18	7,0
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Ardei	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Verdeță (patrunjel, leuștean)	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Terci din crupe de hrișcă cu unt	100				
	- Crupe de hrișcă	35	4,41	1,15	21,73	109,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume cu smîntîină	90				
	- Carne de pasăre	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	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Pasta de tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Lapte 2,5%	8	0,16	0,18	0,27	3,3
	- Smîntîină	3	0,081	0,3	0,117	3,57
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
5	Pâine din făină de grâu	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot din fructe proaspete	150	0,75	0,15	15,15	69,00
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			24,30	21,39	85,18	637,08

Gustarea						
1	Paste fierte 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
	- Sare	1,5	-	-	-	-
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,14	7,4	42,03	273,78
Total a doua zi			43,07	38,24	179,92	1240,05

A treia zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de grâu pe lapte	150				
	- Crupe de grâu	22	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Biscuiți fără grasimi hidrogenizate	35	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Ceai	0,5	0,064	5,8	0,104	52,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			10,81	11,87	70,35	460,14
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți, ...	50	0,3	0,1	2,1	10,0
2	Supă cremă de broccoli	180				
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Brocoli	8	0,22	0,03	0,54	2,72
	- Varză	10	0,25	0,012	0,5	7,0
	- Spanac	5	0,14	0,015	0,1	1,15
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	6,0
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	180				
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	110	2,2	0,44	17,93	84,7
	- 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
	- Sare	1,5	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	8,02	-	74,74
4	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de sură	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	Peltea					
	- Suc	75	0,38	0,08	7,60	34,60
	- Zahăr	4	-	-	7,64	15,6
	- Suc de lămâie	1	-	-	-	-
	- Amidon	1	0,002	-	1,56	6,26
Total prânz			24,25	15,00	72,82	529,93
Gustare						
1	Plăcintă cu brânză	100				
	- Făină de grâu	35	3,24	0,39	20,97	100,2
	- Zahăr	2	-	-	1,91	7,64

	- Drojdie de panificație	0,5	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	4,01	-	37,37
	- Brânză de vaci 5 %	35	0,18	0,18	12,39	53,07
	- Ou	10	-	-	9,55	39,00
	- Sare	2	-	-	-	-
	- Ulei	10	-	9,99	-	89,9
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	Total gustare		3,42	14,57	52,46	358,38
	Total a treia zi		39,53	41,79	210,33	1415,65

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de mei pe lapte	150				
	- Crupe de mei	22	1,54	0,22	16,28	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	30/8				
	- Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	- Unt 72,5%	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			7,65	9,45	53,59	328,64
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți, ...	50	0,3	0,1	2,1	10,0
2	Borș cu sfeclă roșie și fasole	180				
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Sfeclă	25	0,45	0,025	2,45	12,0
	- Fasole	8	0,7	0,05	1,7	10,2
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- 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	Piureu de cartof cu unt	100				
	- Cartofi	90	1,8	0,36	14,67	69,3
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Gulaș pui	80				
	- Carne de pui	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	3	0,30	0,033	2,11	10,02
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
5	Pâine din făină de grâu	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot de fructe	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prânz			22,78	14,17	65,31	492,67
Gustarea						
1	Supă de lapte cu tăieței	150				

	- Tăieței cu ou	15	1,71	0,41	10,87	54,00
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Pesmeți dulci cu stafide	25	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			7,94	8,26	49,94	337,93
Total a patra zi			38,37	31,88	168,84	1159,24

A cincea zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte	150				
	- Crupe de orez	22	2,2	0,28	15,77	71,28
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu cașcaval	30/15				
	- Pâine din făină de grâu	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Cașcaval	15	3,48	4,43	0,01	54,6
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			11,73	8,14	52,99	328,38
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prânz						
1	Tocăniță de legume	50				
	- Varză	20	0,36	0,02	0,94	5,6
	- Dovlecel	15	0,15	0,015	0,66	3,3
	- Ceapă	8	0,126	0,018	0,738	3,69
	- Morcov	10	1,3	0,1	6,9	32,0
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
	- Sare	1	-	-	-	-
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%	15	0,58	0,5	0,96	10,8
- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98	
3	Terci din crupe de porumb cu unt	100				
	- Crupe de porumb	25	3,44	0,38	21,41	82,25
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,8	-	-	-	-
4	Pârjoală de pește în sos de legume	80				
	- Fileu de pește hec	50	9,075	0,99	-	45,1
	- 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
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
	- Pulpă de roșii	10	0,6	0,2	4,2	19,9
- Sare	0,6	-	-	-	-	

	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
6	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
7	Pesmeți din pâine de sură	20	1,45	0,23	8,7	42,74
8	Compot de fructe	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			22,66	21,01	87,30	612,05
Gustarea						
1	Clătită cu brînză de vaci în sos dulce de lapte	100				
	- 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%	30	0,87	0,75	1,44	16,2
	- Zahăr	1	-	-	0,96	3,90
	- Ulei	4	-	3,99	-	35,96
	- Brînză de vaci	35	6,02	1,75	0,63	42,35
	- Zahăr	2	-	-	1,99	7,98
	- Ouă	3	0,38	0,34	0,021	4,71
	- 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	0,20	0,022	1,41	6,68
	- Zahăr	3	-	-	2,88	11,7
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,99	9,30	28,49	241,16
Total a cincea zi			45,43	38,8	183,48	1248,79

A șasea zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de griș pe lapte și unt	150				
	- Crupe de griș	19	2,26	0,22	15,53	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă cu semințe	50	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,83	4,37	64,05	333,36
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți, ...	50	0,3	0,1	2,1	10,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Morcov	5	0,05	-	0,29	1,32
	- Dovlecel	10	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Cartof	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Radacina de telina	3	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Ardei	3	0,05	-	0,25	1,32
	- Pătrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Carne de pui în sos Bechamel	80				
	- Carne pui	60	13,86	0,72	-	66,6
	- 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
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Smântână 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
4	Paste fierte cu unt	100				
	- Paste fainoase	40	4,48	0,64	27,36	133,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,5	-	-	-	-
5	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot din fructe	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			26,49	12,39	82,33	553,33
Gustarea						
1	Cartofi piureu cu unt	100				
	- Cartofi	90	1,8	0,36	14,67	69,3

	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	Ou fiert	1 buc				
	- Ou de găină	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			8,46	8,54	23,18	204,23
Total a șasea zi			44,06	25,58	176,42	1123,82

A șaptea zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de mei pe lapte	150				
	- Crupe de mei	22	1,54	0,22	16,28	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	30/8				
	- Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	- Unt 72,5%	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			7,50	9,6	51,82	327,44
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți, ...	50	0,3	0,1	2,1	10,0
2	Zeamă moldovenească	180				
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- 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
	- Suc de lămâie	1	0,03	-	0,15	1,56
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Bulion	120	6,90	0,55	0,11	33,05
3	Terci din crupe de hrișcă	100				
	- Crupe de hrișcă	35	4,41	1,15	21,73	109,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîrjoală de porc în sos de legume	90				
	- Pulpă de porc degresată	60	12,0	5,88	-	100,8
	- 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
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
	- Pulpă de roșii	10	0,6	0,2	4,2	19,9
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Sare	0,6	-	-	-	-
5	Pâine din făină de grâu	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Suc	150	0,75	0,15	15,15	69,00

Total prînz			31,66	21,65	75,11	649,78
Gustarea						
1	Brînzoaice	1/100				
	- Brînză de vaci 5%	65	11,18	3,25	1,17	78,65
	- Ou	18	2,28	2,07	0,126	28,26
	- Crupe de griș	18	1,85	0,18	13,19	59,04
	- Zahăr	10	-	-	9,98	39,9
	- Lapte 2,5%	8	0,23	0,2	0,38	4,32
	- Gem de fructe	15	0,13	-	14,96	57,75
	- Ulei	2	-	1,65	-	15,26
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			15,67	7,35	47,44	314,38
Total a șaptea zi			54,83	38,6	174,37	1291,6

A opta zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Pilaf dulce pe lapte	150				
	- Crupe de orez	22	2,2	0,28	15,77	71,28
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Biscuiți cu grăsimi hidrogenizate	35	2,44	2,42	17,51	131,50
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,42	5,95	54,8	335,38
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți, ...	50	0,3	0,1	2,1	10,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Brocoli	8	0,22	0,03	0,54	2,72
	- Varză	10	0,25	0,012	0,5	7,0
	- Spanac	5	0,14	0,015	0,1	1,15
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	6,0
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Cartofi înăbușiți cu carne	180				
	- Fileu pasăre	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Cartofi	100	2,0	0,4	16,3	77,0
	- 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	10	-	8,02	-	74,74
	- Sare	1,5	-	-	-	-
- Pulpă de roșii	10	0,4	-	1,2	6,5	
5	Pîine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pîine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			24,55	14,45	72,66	542,46
Gustarea						
1	Paste fierte 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
	- Sare	1,5	-	-	-	-
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			9,14	7,4	42,03	273,78
Total a opta zi			42,39	28,08	176,35	1184,52

A noua zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăs	150				
	- Fulgi de ovăs	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	30/8				
	- Pîine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,63	9,45	52,71	329,19
Prînz						
1	Tocăniță	50				
	- Dovlecel	30	0,18	0,09	1,38	7,2
	- Ceapă	8	0,126	0,018	0,738	3,69
	- Morcov	10	0,169	0,013	0,897	4,16
	- Roșii	10	0,06	0,02	0,42	2,0
	- Ulei	8	-	7,99	-	71,92
	- Sare	1	-	-	-	-
2	Borș roșu cu smîntînă	180				
	- Sfeclă	25	0,45	0,025	2,45	12,0
	- Cartofi	50	1,0	0,20	8,15	38,5
	- Ardei	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- 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	Pîrjoală de pasăre	1/60				
	- Carne de pasăre	55	13,86	0,72	-	66,6
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Pesmeți	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ouă	8	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Pesmeți panare					
4	Terci din crupe de porumb	100				
	- Crupe de porumb	25	3,44	0,38	21,41	82,25
	- Unt	4	0,03	1,45	0,026	13,22
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	- Ulei	0,5				
5	Pîine din făină de grâu	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			24,77	17,25	69,98	525,32
Gustarea						
1	Plăcintă cu măr	1/100				

	- 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
	- Umplutură de măr	45	0,18	0,18	12,39	53,07
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
2	Lapte fiert	150				
	- Lapte 2,5 %	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	3,99	15,96
	Total gustare		7,77	13,39	55,86	380,61
	Total a noua zi		42,17	40,09	178,55	1235,12

A zecea zi

Nr	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de arnăuță pe lapte	150				
	- Crupe arnăuță	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,2
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Tartină cu unt	30/8				
	- Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	- Unt	8	0,064	5,8	0,104	52,88
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			9,63	9,45	52,71	329,018
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți, ...	50	0,3	0,1	2,1	10,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Cartofi	50	1,0	0,20	8,15	38,5
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	5	0,07	0,01	0,38	1,8
	- Mazăre uscată	15	0,08	-	0,38	1,98
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,02	0,15	1,02
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	2	0,18	0,02	1,88	5,67
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
3	Terci din crupe de orez	100				
	- Crupe de orez	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Gulaș pui	80				
	- Carne de pui	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Morcov	10	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Tomate	2	0,1	-	0,38	2,04
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu	3				
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smîntînă	5	0,054	0,2	0,078	2,38
5	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pâine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Compot	150				
	- Fructe de sezon	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Suc de lămîie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			23,33	15,53	70,61	520,74
Gustarea						

1	Colțunași cu cartofi	120				
	- Cartofi	30	0,6	0,12	4,89	23,1
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	- Ulei	3	-	2,99	-	26,97
	Aluat	65				
	- Făină de grâu	30	3,09	0,33	21,18	100,2
	- Ou	5	0,63	0,57	0,035	7,85
	- Sare	0,8	-	-	-	-
	Unt	3	0,024	2,17	0,039	19,83
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	Total gustare		4,46	6,19	34,19	211,20
	Total a zecea zi		37,7	31,45	164,37	1093,85