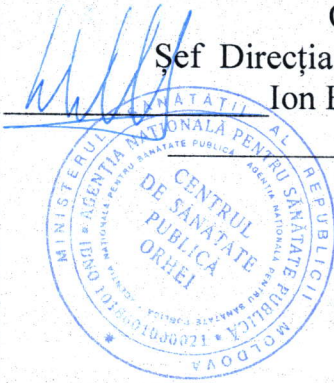


Aprobat
Primăria mun. Orhei

Cristina COJOCARI
2022



Coordonat:
Şef Direcția CSP Orhei
Ion Bolboceanu
2022



**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 2022**

Elaborat: L. Ungureanu



Orhei 2022

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	20	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă	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			10,09	4,37	63,92	333,74
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de mazăre	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	Pilaf cu carne de pui	150				
	- Fileu pasăre	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Orez	20	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	-	-	-	-
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	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	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			24,29	11,55	88,52	576,42
Gustarea						
1	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
2	Omletă	70				

	- Ou	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	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	20	1,42	0,22	9,28	45,8
4	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			17,66	16,47	41,53	363,95
Total prima zi			52,32	32,67	200,83	1307,01

A doua zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de arnăuță pe lapte și unt	150				
	- Crupe arnăuță	20	2,2	0,24	13,7	65,8
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
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	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			8,31	9,47	51,01	321,1
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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 orz	100				
	- Crupe de orz	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
4	Pîrjoală din carne de porc în sos de legume	90				
	- Pulpă de porc degresată	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
	- Ceapă	7	0,07	0,01	0,41	2,05
	- 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
	- Faină de grâu	2	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60

6	Compot din fructe de sezon	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			29,66	19,82	66,73	598,9
Gustarea						
1	Supă de lapte cu hrișcă	150				
	- Crupe de hrișcă	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	Pesmeți dulci	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 doua zi			46,15	38,17	154,61	1236,8

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 și unt	150				
	- Crupe de grâu	20	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pâine cu cașcaval	25/15				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	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	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			13,05	8,08	52,62	330,73
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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
	- Sare	1,6	-	-	-	-
3	Cartofi înăbușiți cu varză și carne de pui	150				
	- Carne de pui	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	90	2,0	0,4	16,3	77,0
	- Varză	20	1,8	0,1	4,7	28,0
	- 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
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	Peltea	150	0,75	0,15	15,15	69,00
	- 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 prinz			27,082	15,17	93,1	630,23
Gustarea						
1	Plăcintă cu măr	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				
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	Ceai cu zahăr	150				
3	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			3,24	8,41	40,07	252,78
Total a treia zi			44,42	32,01	200,49	1280,94

A patra zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de griș cu lapte și unt	150				
	-Crupe de griș	20	2,26	0,22	15,53	73,26
	-Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	-Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Chiflă	50	2,8	0,9	27,0	127,5
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
Total dejun			8,87	4,37	64,54	333,95
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	-Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș cu sfeclă roșie și smîntînă	180				
	- Sfeclă	25	0,45	0,025	2,45	12,0
	- 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
	- 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
	- Bulion	140	6,90	0,55	0,11	33,05
3	Terci din crupe de porumb cu unt	100				
	- Crupe de porumb	25	1,4	0,35	20,68	93,75
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Pîrjoală de pește în sos de tomate	80				
	- Pește	50	6,7	4,6	8,4	102,0
	- 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
	- 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 grîu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
5	Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot din fructe de sezon	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			23,66	20,46	84,47	627,27
Gustarea						
1	Piureu de cartof cu unt	100				
	- Cartofi	100	2,0	0,44	17,78	84,00
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Sare	1,6	-	-	-	-
2	Tartină cu unt	25/8				
	- 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
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			4,68	12,69	41,77	299,29
Total a patra zi			37,21	37,52	190,78	1260,51

A cincea zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe mei pe lapte și unt	150				
	- Crupe de mei	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
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	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	1,05	0,35	14,7	67,2
Prînz						
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 orez	100				
	- Crupe de orez	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	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
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
4	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	fortificată cu Fe și acid folic					
	Pesmeți din pâine de sură	20	1,45	0,23	8,7	42,74
5	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		23,98	21,57	74,67	598,46
	Gustarea					
1	Clătite cu brînză de vaci în sos dulce 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%	30	0,87	0,75	1,44	16,2
	- Zahăr	1	-	-	0,96	3,90
	- Ulei	1	-	1,407	-	13,08
	- Brînză de vaci	35	6,02	1,75	0,63	42,35
	- 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	-	-	7,64	31,20
	Total gustare		9,76	6,59	27,23	211,22
	Total a cincea zi		44,42	37,96	169,31	1205,9

A șasea 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%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- 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	333,18
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
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
	- Smântână 10%	10	0,27	1,0	0,39	11,9
4	Terci din crupe de hrișcă /grâu	100				
	- Crupe de hrișcă/grâu	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	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 din fructe	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			25,34	12,40	75,13	521,13
Gustarea						
1	Paste cu cașcaval	150				

	- Paste	50	5,6	0,8	34,2	166,5
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Cașcaval	10	3,48	4,42	-	54,6
2	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	Total gustare		9,14	10,21	42,03	299,94
	Total a șasea zi		43,59	27,26	188,07	1187,15

A șaptea 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	1,54	0,22	16,28	73,26
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
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	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total dejun			7,65	9,45	53,59	328,46
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Borș cu varză și fasole	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	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Fasole	10	2,11	0,12	4,14	26,5
	- 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	Terci din crupe arnăutcă	100				
	- Crupe arnăutcă	20	3,2	0,2	14,0	67,1
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Pârjoală de păsăre în sos de legume	90				
	- Carne de pasăre	55	10,23	8,8	-	119,9
	- 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 fortificată cu Fe și acid folic	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 lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			23,26	20,42	71,26	565,22
Gustarea						
1	Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte	100				
	- Făină de grîu	15	1,5	0,15	10,36	50,10
	- Ouă	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Lapte 2,5%	30	0,87	0,75	1,44	16,2
	- Zahăr	5	-	-	4,78	19,50
	- Ulei	1	-	1,407	-	13,08
	- Brînză de vaci	35	6,02	1,75	0,63	42,35
	- Zahăr	5	-	-	4,78	19,50
	- Ouă	3	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	-	-	7,64	31,20
Total gustare			10,01	6,82	34,40	243,61
Total a șaptea zi			40,92	36,69	159,25	1137,29

A opta zi

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
Dejun						
1	Terci din crupe de porumb	150				
	- Crupe de porumb	20	2,2	0,24	13,7	65,8
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Biscuiți	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			8,41	5,91	52,73	329,72
Dejunul 2						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Prînz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Supă cremă de legume	180				
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Cartof	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- Ceapa	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Patrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Rădăcină de țelină	2	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
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Lapte 2,5%	5				
3	Cartofi înăbușiți cu carne de pui	150				
	- Carne de pui	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- Cartofi	90	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
5	Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Pesmeți din pîine de sură	20	3,2	0,2	14,0	67,1
6	Peltea	150				
	- Suc	75	0,38	0,08	7,60	34,60
	- Zahăr	4	-	-	7,64	15,6
	- Suc de lămîie	1	-	-	-	-
	- Amidon	1	0,002	-	1,56	6,26
Total prînz			26,08	12,61	76,59	526,0
Gustarea						
1	Chiflă cu stafide	100				
	- Făină de grâu	55	5,66	0,60	38,83	183,7
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85

	- Zahar	10	-	-	9,55	39,00
	- Stafide	8	0,18	0,04	5,29	22,48
	- Drojdie de panificație	0,6	-	-	-	-
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		11,38	6,44	69,02	383,06
	Total a opta zi		46,15	25,24	205,2	1271,68

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	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	Pâine cu cașcaval	25/15				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	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			13,05	8,08	52,62	330,74
Prânz						
1	Legume de sezon	50				
	- Roșii, castraveți....	50	0,78	0,06	4,14	21,0
2	Ciorba de legume	180				
	- Crupe de orez	10	0,7	0,1	7,4	33,3
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,33	34,65
	- 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
	- Pulpă de roșii	6	0,24	-	0,72	3,90
	- Patrunjel	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Bulion	160	6,90	0,55	0,11	33,05
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Pîrjoală din carne de porc în sos de legume	90				
	- Carne de porc degresată	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	Piureu de mazăre	100				
	- Mazăre uscată	45	9,22	0,9	23,98	134,1
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
5	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	40	2,84	0,44	18,56	91,60
6	Compot	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 lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6

Total prinz			36,99	18,12	96,50	702,51
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	70,20
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
2	Covrigei dulci	25	2,6	3,48	15,05	103,25
3	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			8,10	9,32	47,48	309,68
Total a noua zi			58,14	35,52	196,60	1342,93



A zecea 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 griu	22	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Lapte 2,5%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
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	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	Icră de dovlecel	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	Supă cremă de legume	180				
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Pulpă de roșii	5	0,2	-	0,6	3,25
	- Cartof	50	1,0	0,2	8,15	38,5
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Patrunjel	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Radacina de telina	2	0,026	0,006	0,13	0,69
	- Unt	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Ardei	5	0,05	-	0,25	1,32
	- Ulei	4	-	3,74	-	34,88
3	Terci din crupe de porumb	100				
	- Crupe de porumb	20	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	Pîrjoală de pasăre în crustă de pesmeți	70				
	- Carne de pasăre	60	13,86	0,72	-	66,6
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeți	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,60
- Pesmeți panare	10	0,9	1,43	6,5	42,6	
5	Pâine din făină de grâu	30	2,13	0,33	13,92	68,7

	fortificată cu Fe și acid folic					
	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 lămâie	5	0,05	-	0,25	2,6
Total prînz			25,84	19,95	80,73	613,43
Gustarea						
1	Piureu din cartof cu unt	100				
	- 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
2	Ou fiert	50	13,12	11,98	1,8	163,9
3	Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	20	1,42	0,22	9,28	45,8
4	Ceai cu zahăr	150				
	- Ceai	0,5	0,002	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
Total gustare			17,28	15,21	38,84	359,73
Total a zecea zi			53,03	44,89	172,14	1335,08

