

Aprobat:  
Primăria mun. Orhei  
Pavel Verejanu  
2022



Coordonat:  
Sef 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 iarnă – primăvară 2023**

**Elaborat: L. Ungureanu**

Orhei 2022

**Prima zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
1	<b>Terci din fulgi de ovăs</b>	<b>150</b>				
	- 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	<b>Chiflă cu magiun</b>	<b>50</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>27,0</b>	<b>127,5</b>
3	<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>10,09</b>	<b>4,37</b>	<b>63,92</b>	<b>333,74</b>
<b>Dejunul 2</b>						
1	<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>Prînz</b>						
1	<b>Legume murate</b>	<b>50</b>				
	- Castraveți murați	50	0,5	0,1	1,5	6,0
2	<b>Supă cremă de mazăre</b>	<b>180</b>				
	- 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	<b>Pilaf cu carne de pui</b>	<b>150</b>				
	- 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	10	-	8,02	-	74,74
	- Tomate	5	0,24	-	0,79	16,5
	- Sare	1,6	-	-	-	-
4	<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 sură</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>
5	<b>Compot</b>	<b>150</b>	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
<b>Total prînz</b>			<b>24,01</b>	<b>15,59</b>	<b>85,88</b>	<b>598,42</b>
<b>Gustarea</b>						
1	<b>Terci din crupe de porumb</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de porumb	25	3,44	0,38	21,41	82,25
	- Unt	4	0,03	1,45	0,026	13,22
2	<b>Tartină cu cașcaval</b>	<b>25/15</b>				

	- Pîine din făină de grîu 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
<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>9,23</b>	<b>6,44</b>	<b>44,77</b>	<b>251,17</b>
<b>Total prima zi</b>			<b>43,61</b>	<b>26,68</b>	<b>201,43</b>	<b>1216,23</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 mei pe lapte</b>	<b>150</b>				
	- Crupe mei	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
<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>8,31</b>	<b>9,47</b>	<b>51,01</b>	<b>321,1</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- Sfeclă roșie	48	0,94	0,05	5,09	24,96
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Zeamă moldovenească</b>	<b>180</b>				
	- 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
	<b>3</b>	<b>Terci din crupe de orz</b>	<b>100</b>			
- 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	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Pîrjoală din carne de pasăre în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- 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
	- 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
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>
<b>6</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>33,17</b>	<b>17,05</b>	<b>67,99</b>	<b>593,47</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Cartofi piureu cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	110	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>50</b>	13,12	11,98	1,8	163,9
<b>3</b>	<b>Pâine din făină de grâu 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>16,96</b>	<b>18,6</b>	<b>38,32</b>	<b>388,018</b>
<b>Total a doua zi</b>			<b>58,44</b>	<b>45,12</b>	<b>157,32</b>	<b>1302,58</b>

**A treia zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
1	<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%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
2	<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
3	<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>9,36</b>	<b>9,45</b>	<b>52,71</b>	<b>329,018</b>
<b>Dejunul 2</b>						
1	<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>						
1	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- Varză	25	0,45	0,025	1,175	7,0
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Verdețată	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Suc de lămâie	1	0,045	0,005	0,15	1,7
	- Sare	0,6	-	-	-	-
2	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</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
	- Sare					
3	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Paste făinoase	40	4,48	0,64	27,36	133,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
4	<b>Pîrjoală în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne de pasăre/porc	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
	- 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



	- Smântână	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
<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 secară</b>	<b>20</b>	<b>1,45</b>	<b>0,23</b>	<b>8,7</b>	<b>42,74</b>
<b>6</b>	<b>Peltea</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>28,75</b>	<b>19,81</b>	<b>103,77</b>	<b>710,92</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Plăcintă cu măr</b>	<b>100</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
	- Umplutură de măr	45	0,18	0,18	12,39	53,07
	- Zahăr	10	-	-	9,55	39,00
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
<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>3,42</b>	<b>8,59</b>	<b>52,46</b>	<b>305,85</b>
<b>Total a treia zi</b>			<b>42,58</b>	<b>38,2</b>	<b>223,64</b>	<b>1412,98</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 crupe de griș cu lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	-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
<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	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total dejun</b>			<b>8,47</b>	<b>5,89</b>	<b>54,90</b>	<b>336,3</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Mazăre conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Borș cu sfeclă roșie</b>	<b>180</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de orez</b>	<b>100</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>Gulaș pui</b>	<b>80</b>				
	- 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
<b>5</b>	<b>Pîine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>
<b>6</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>22,39</b>	<b>16,99</b>	<b>63,55</b>	<b>511,16</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu hrișcă și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,0	5,76	64,8
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>2</b>	<b>Pesmeți dulci</b>	<b>25</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 gustare</b>			<b>7,34</b>	<b>7,8</b>	<b>53,39</b>	<b>345,13</b>
<b>Total a patra zi</b>			<b>38,2</b>	<b>30,68</b>	<b>171,84</b>	<b>1192,59</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	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
<b>2</b>	<b>Tartină 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>9,63</b>	<b>9,45</b>	<b>52,71</b>	<b>329,018</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>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,0195	0,015	1,035	5,25
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Semințe de floarea soarelui	2	1,04	2,65	0,17	29,9
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Cartofi	40	0,7	0,14	5,70	26,95
	- Rădăcină de țelină	2	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Brocoli	8	0,22	0,03	0,54	2,72
	- Varză	8	0,27	0,015	0,71	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
<b>3</b>	<b>Cartofi înăbușiți cu carne de pui</b>	<b>150</b>				
	- 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	10	-	8,02	-	37,37
	- Sare					
<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 pîine de sură</b>	<b>20</b>	1,45	0,23	8,7	42,74
<b>5</b>	<b>Compot de fructe</b>	<b>150</b>				
	- 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
	<b>Total prînz</b>		<b>25,12</b>	<b>17,72</b>	<b>66,03</b>	<b>507,02</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Clătite cu brînză de vaci în sos dulce de lapte</b>	<b>100</b>				
	- 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
<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>9,76</b>	<b>6,59</b>	<b>27,23</b>	<b>211,22</b>
	<b>Total a cincea zi</b>		<b>45,56</b>	<b>34,11</b>	<b>160,67</b>	<b>1114,45</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 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%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Chiflă cu semințe</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>8,83</b>	<b>4,37</b>	<b>64,05</b>	<b>333,18</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>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Salata</b>	<b>50</b>				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Mazăre conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- 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
<b>3</b>	<b>Gulaș pui</b>	<b>80</b>				
	- Carne de pui	55	10,23	8,8	-	119,9
	- 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
<b>4</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă /grâu</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de hrișcă/grâu	25	2,85	0,69	18,12	90,00
	- 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 pâine de sură</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</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>22,09</b>	<b>22,90</b>	<b>74,06</b>	<b>594,55</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu tăieței</b>	<b>150</b>				
	- 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
<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 a șasea zi</b>			<b>39,3</b>	<b>36,87</b>	<b>192,45</b>	<b>1270,31</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 orz pe lapte</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orz	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
<b>2</b>	<b>Pâine cu cașcaval</b>	<b>25/15</b>				
	- 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
<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>11,07</b>	<b>8,08</b>	<b>53,5</b>	<b>330,18</b>
<b>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Salata</b>	<b>50</b>				
	- Sfeclă roșie	12	0,22	0,012	1,18	5,8
	- Cartofi	13	0,24	0,048	1,95	9,24
	- Morcov	8	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Mazăre verde conservată	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Castraveți murati	5	0,084	-	0,039	0,48
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Sare	0,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Borș cu varză</b>	<b>180</b>				
	- Varză	20	0,45	0,025	1,18	7,00
	- Cartofi	50	1,0	0,2	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
	- 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
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de orez</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de orez	20	3,2	0,2	14,0	67,1
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
<b>4</b>	<b>Pîrjoală de pasăre în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>5</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>
<b>6</b>	<b>Compot</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>21,69</b>	<b>25,51</b>	<b>68,83</b>	<b>596,14</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Cartofi copti cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	110	2,4	0,48	19,56	92,4
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Sare	1,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Pâine din făină de grâu 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>3</b>	<b>Omletă</b>	<b>70</b>				
	- 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
<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>16,61</b>	<b>21,04</b>	<b>39,7</b>	<b>415,59</b>
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>49,37</b>	<b>54,63</b>	<b>162,03</b>	<b>1341,91</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 porumb</b>	<b>150</b>				
	- 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
<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>8,41</b>	<b>5,91</b>	<b>52,73</b>	<b>329,72</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>Salată</b>	<b>50</b>				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14,00
	- Morcov	8	0,31	0,02	0,65	4,0
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
	- Sare	0,6	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- 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				
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de grâu cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de grâu	25	2,87	0,32	15,5	79,0
	- Unt	3	0,024	2,175	0,039	19,83
	- Sare	0,6	-	-	-	-
	<b>Pirjoală cu sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne de pasăre/porc	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
	- 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
	- Smântână	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
<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 sură</b>	<b>20</b>	3,2	0,2	14,0	67,1
<b>6</b>	<b>Peltea</b>	<b>150</b>				
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>28,27</b>	<b>16,96</b>	<b>78,14</b>	<b>574,22</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Pateu cu brînză</b>	<b>100</b>				
	- Făină de grâu	50	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
	- Brînză	25	4,3	1,25	0,45	30,25
	- Drojdie de panificație	0,6	-	-	-	-
<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>10,91</b>	<b>2,705</b>	<b>57,033</b>	<b>297,94</b>
<b>Total a opta zi</b>			<b>47,87</b>	<b>25,85</b>	<b>194,76</b>	<b>1234,78</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>Pilaf dulce pe lapte</b>	<b>150</b>				
	- 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
<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	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>7,65</b>	<b>9,45</b>	<b>53,59</b>	<b>328,46</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- Sfeclă roșie	48	0,94	0,05	5,09	24,96
	- Ulei	2	-	1,88	-	17,44
	- Sare	0,5	-	-	-	-
	- Suc de lămâie	1	0,01	-	0,05	0,52
<b>2</b>	<b>Rasolnic</b>	<b>180</b>				
	- Cartofi	50	1,0	0,20	8,15	38,5
	- 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	5	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
	- Verdeată	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare	1,5	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Pârjoală din carne de pasăre în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne de pasăre /porc degresată	55	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
	- 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	
<b>4</b>	<b>Piureu de mazăre</b>	<b>100</b>				
	- Mazăre uscată	45	9,22	0,9	23,98	134,1
	- 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>40</b>	<b>2,84</b>	<b>0,44</b>	<b>18,56</b>	<b>91,60</b>

<b>6</b>	<b>Compot</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>
	- 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
<b>Total prînz</b>			<b>31,58</b>	<b>13,34</b>	<b>91,59</b>	<b>622,88</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Paste cu 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
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Cașcaval	10	3,48	4,42	-	54,6
<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>9,14</b>	<b>10,21</b>	<b>42,03</b>	<b>299,94</b>
<b>Total a noua zi</b>			<b>48,37</b>	<b>33,0</b>	<b>187,21</b>	<b>1251,28</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 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%	130	3,77	3,25	6,24	70,02
	- 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>9,63</b>	<b>9,45</b>	<b>52,71</b>	<b>329,018</b>
<b>Dejunul 2</b>						
1	Fructe de sezon	70	0,28	0,28	6,86	32,9
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Salată</b>	<b>50</b>				
	- Varză	24	0,96	-	4,78	23,04
	- Morcov	15	0,0195	0,015	1,035	5,25
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,31	1,60
	- Semințe de floarea soarelui	2	1,04	2,65	0,17	29,9
	- Ardei dulce	5	0,07	-	0,27	1,35
	- Ulei	3	-	2,814	-	26,16
	- Suc de lămâie	2	0,01	-	0,05	0,52
	- Pătrunjel proaspăt	1	0,01	-	0,02	0,12
	- Sare	1	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>180</b>				
	- Morcov	6	0,06	0,01	0,35	1,75
	- 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
<b>3</b>	<b>Cartofi înăbușiți cu carne</b>	<b>150</b>				
	- Carne de pui	55	15,34	1,24	0,26	73,45
	- 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
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu</b>	<b>30</b>	<b>2,13</b>	<b>0,33</b>	<b>13,92</b>	<b>68,7</b>



	<b>fortificată cu Fe și acid folic</b>					
	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>20</b>	3,2	0,2	14,0	67,1
<b>5</b>	<b>Compot</b>	<b>150</b>				
	- 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
	<b>Total prînz</b>		<b>27,22</b>	<b>21,27</b>	<b>76,53</b>	<b>627,86</b>
	<b>Gustarea</b>					
<b>1</b>	<b>Brînzoaice cu gem</b>	<b>100/15</b>				
	- 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
<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>15,67</b>	<b>7,35</b>	<b>47,44</b>	<b>314,38</b>
	<b>Total a zecea zi</b>		<b>52,8</b>	<b>38,35</b>	<b>183,54</b>	<b>1304,15</b>