

**Meniul model pentru alimentația copiilor din  
Instituții publice de Educație Timpurie din or. Cimișlia  
(0-3; 3-7 ani) cu regim de activitate de 10,5 ore**

**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 fulgi de ovăs pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Fulgi de ovăz	25	3,32	1,65	16,06	92,34
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Chiflă de cozonac</b>	<b>50</b>				
	- 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	-	-	-	-
<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>10,45</b>	<b>11,59</b>	<b>60,07</b>	<b>385,98</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>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume cu carne pui</b>	<b>200/20</b>				
	- Carne de pui	35	8,26	0,67	0,14	39,55
	- Cartof	40	0,8	0,16	6,52	30,8
	- Morcov	5	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Ceapa	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Varză	20	0,36	0,02	0,94	5,6
	- Porumb dulce	15	0,44	0,36	1,83	13,65
	- Rădăcină de țelina	3	0,04	0,01	0,2	1,02
	- Smântână 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Ouă	10	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Făină de grâu	1,5	0,15	0,02	1,04	5,01
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
<b>3</b>	<b>Sarmale leneșe cu carne de pui</b>	<b>150</b>				
	- Orez	20	1,4	0,2	14,8	66,6
	- Morcov	7	0,10	-	0,50	2,45
	- Ceapă	7	0,11	-	0,73	2,72
	- Varză	60	2,4	-	2,18	10,5
	- Ulei	5	-	4,01	-	37,37
	- Pulpă de roșii	1	0,02	-	0,07	0,33
	- Carne de pui	60	15,34	1,24	0,26	73,45
<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>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>

<b>5</b>	<b>Suc de fructe</b>	<b>150</b>	0,75	0,15	15,15	69,00
<b>Total prânz</b>			<b>37,6</b>	<b>11,77</b>	<b>75,12</b>	<b>563,53</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu crupe de hrișcă și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe hrișcă	20	2,52	0,66	11,42	72,03
	- Lapte 2,5%	130	3,77	4,16	6,11	78,00
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Biscuiți în asortiment</b>	<b>30</b>	<b>2,94</b>	<b>2,91</b>	<b>21,06</b>	<b>120,6</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>9,3</b>	<b>11,36</b>	<b>54,25</b>	<b>365,20</b>
<b>Total prima zi</b>			<b>58,18</b>	<b>35,00</b>	<b>196,3</b>	<b>1347,61</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 orz pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orz	22	2,2	0,29	14,4	68,9
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt și cașcaval</b>	<b>25/10/15</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- 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>11,56</b>	<b>18,77</b>	<b>51,68</b>	<b>418,87</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	0,28	0,21	7,21	39,2
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cu mazăre uscată</b>	<b>200</b>				
	- Carne de găină	35	7,08	0,57	0,12	33,90
	- Morcov	4	0,052	0,004	0,28	1,36
	- Cartofi	20	0,3	0,015	2,955	13,05
	- Ceapă	8	0,112	0,016	0,656	3,28
	- Ulei	4	-	2,81	-	26,16
	- Smântână 10%	10	0,30	1,00	0,29	11,50
	- Verdețată	2	0,01	-	0,02	0,12
<b>3</b>	<b>Pîrjoală din carne de pui 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	8	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	10	0,14	0,01	0,76	3,85
	- Pulpă de roșii	5	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 de grâu cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de grâu	18	3,52	0,22	15,4	73,81
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
<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>	3,2	0,2	14,0	67,1
<b>6</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>150</b>				

	- Fructe de sezon	35	0,09	-	4,35	16,68
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>38,57</b>	<b>13,71</b>	<b>79,14</b>	<b>584,66</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Plăcintă cu umplutură de brînză</b>	<b>130</b>	20,92	6,64	60,52	387,12
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Cacao	1	0,24	0,14	0,29	3,38
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>21,51</b>	<b>11,58</b>	<b>75,5</b>	<b>511,7</b>
<b>Total a doua zi</b>			<b>71,92</b>	<b>44,27</b>	<b>213,53</b>	<b>1554,43</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 dulce pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orez	22	2,2	0,29	14,4	68,9
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Crendelușe cu zahăr</b>	<b>50</b>				
	- Făină de grâu	25	2,7	0,33	17,48	83,5
	- Lapte 2,5%	7,5	0,22	0,19	0,36	4,05
	- 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	1,5	-	-	-	-
<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>9,55</b>	<b>10,43</b>	<b>58,75</b>	<b>366,6</b>
<b>Dejunul 2</b>						
<b>1</b>	<b>Fructe de sezon</b>	<b>70</b>	0,28	0,21	7,21	39,2
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>
<b>2</b>	<b>Zeamă moldovenească</b>	<b>200/20</b>				
	- Carne de pui	35	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Cartofi	50	1,0	0,2	8,15	38,50
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,33	1,64
	- Morcov	5	0,06	0,01	0,35	1,75
	- Ardei gras	5	0,06	-	0,25	1,3
	- Rădăcină de țelină	3	0,04	0,01	0,2	1,02
<b>3</b>	<b>Fileu pește în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- 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	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 de porumb</b>	<b>100</b>				
	- Crupe de porumb	20	1,66	0,24	14,2	65,6
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
<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>	3,2	0,2	14,0	67,1
<b>6</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>150</b>				
	- Fructe de sezon	35	0,09	-	4,35	16,68
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prânz</b>			<b>27,87</b>	<b>15,22</b>	<b>83,92</b>	<b>582,57</b>
<b>Gustarea</b>						

<b>1</b>	<b>Piure de cartofi</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	90	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Lapte 2,5%	15	0,58	0,5	0,96	10,8
<b>2</b>	<b>Ou fiert</b>	<b>50</b>				
<b>3</b>	<b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>30</b>	2,28	0,18	15,69	69,9
<b>4</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>9,45</b>	<b>9,54</b>	<b>49,35</b>	<b>319,65</b>
<b>Total a treia zi</b>			<b>47,15</b>	<b>35,4</b>	<b>199,23</b>	<b>1308,02</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 pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de griș	18	1,85	0,18	12,71	59,94
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/10</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- cașcaval	15	3,48	4,42	-	54,6
<b>3</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 dejun</b>			<b>12,32</b>	<b>19,19</b>	<b>56,8</b>	<b>449,08</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>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>
<b>2</b>	<b>Borș cu sfeclă roșie</b>	<b>200</b>				
	- Carne de vită	30	6,0	2,94	0	50,4
	- Sfeclă	32	0,45	0,09	1,83	12,60
	- Cartofi	20	0,4	0,16	3,26	16,00
	- Morcov	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Ceapă	8	0,11	-	0,73	2,72
	- 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
<b>3</b>	<b>Carne pui în sos Bechamel</b>	<b>90</b>				
	- Carne pui	65	15,34	1,24	0,26	73,45
	- 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 %	20	0,58	0,64	0,94	12,2
	- Smântână 10%	20	0,54	2,0	0,78	23,8
	<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
<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>Pâine de seară</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>67,1</b>
<b>5</b>	<b>Compot din fructe de sezon</b>	<b>150</b>				
	- Fructe de sezon	35	0,09	-	4,35	16,68
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prânz</b>			<b>33,04</b>	<b>18,84</b>	<b>70,65</b>	<b>584,07</b>



<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Budinca cu brânză de vaci</b>	<b>150</b>				
	- Brânză 5 %	95	15,2	4,75	0,95	107,25
	- Ouă	20	2,52	2,28	0,34	31,21
	- Paste făinoase	15	1,7	0,32	10,44	51,3
	- Zahăr	12	-	-	11,46	46,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
<b>2</b>	<b>Biscuiți in asortiment</b>	<b>30</b>	<b>2,94</b>	<b>2,91</b>	<b>21,06</b>	<b>120,6</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>22,38</b>	<b>11,71</b>	<b>52,3</b>	<b>400,7</b>
<b>Total a patra zi</b>			<b>68,02</b>	<b>50,02</b>	<b>186,61</b>	<b>1466,75</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 de mei</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de mei	23	1,61	0,23	17,02	76,59
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	5	0,065	3,625	0,04	33,05
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/10</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	81
	- Cacao	1	0,243	0,15	0,102	2,89
	- Zahăr	8	-	-	7,984	31,92
<b>Total dejun</b>			<b>12,13</b>	<b>19,04</b>	<b>62,08</b>	<b>468,4</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>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>
<b>2</b>	<b>Supa cremă de linte</b>	<b>200/20</b>				
	- Carne de găină	35	8,26	0,67	0,14	39,55
	- 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
	- Unt	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98	
<b>3</b>	<b>Beefstroganoff cu legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne vită	60	12,0	5,88	0	100,8
	- Morcov	15	0,2	0,01	1,04	5,25
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Unt	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- cartofi	2	0,22	0,03	1,40	6,70
- varză	15	0,32	0,35	0,52	6,60	
<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 de pâine de seară</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14</b>	<b>67,1</b>
<b>5</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>150</b>				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prânz</b>			<b>30,07</b>	<b>19,22</b>	<b>86,82</b>	<b>655,26</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	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Cașcaval	10	3,48	4,42	-	54,6

<b>2</b>	<b>Pesmeți dulci cu stafide</b>	<b>30</b>	<b>2,94</b>	<b>2,91</b>	<b>21,06</b>	<b>120,6</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>12,06</b>	<b>11,76</b>	<b>63,4</b>	<b>405,08</b>
<b>Total a cincea zi</b>			<b>54,54</b>	<b>50,30</b>	<b>219,2</b>	<b>1594,54</b>

**A sasea 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 ovăz	25	3,32	1,65	16,06	92,34
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Chiflă de cozonac</b>	<b>50</b>				
	- 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	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	8	-	-	7,984	30,32
<b>Total dejun</b>			<b>10,45</b>	<b>11,6</b>	<b>60,1</b>	<b>386,0</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>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>
<b>2</b>	<b>Borș roșu</b>	<b>200/20</b>				
	- bulion de găină		8,26	0,67	0,14	39,55
	- Cartofi	40	0,76	0,15	6,19	29,26
	- Rădăcină de țelină	2	0,12	0,03	0,59	3,06
	- Morcov	10	0,17	0,02	0,4	2,04
	- Varză	20	0,96	-	4,78	23,04
	- Sfeclă roșie	5,5	0,16	0,02	0,11	1,27
	- Ceapă	3	0,04	0,01	0,25	1,23
	- Smântână	5	0,054	0,2	0,078	2,38
- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98	
<b>3</b>	<b>Gulaș din carne de pui</b>	<b>90</b>				
	- Carne de pui	100	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
	- 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>4</b>	<b>Piure de cartofi</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	20	1,66	0,24	14,2	65,6
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
	- Lapte					
<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>6</b>	<b>Suc de fructe</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>30,43</b>	<b>18,80</b>	<b>76,65</b>	<b>600,64</b>
<b>Gustarea</b>						

<b>1</b>	<b>Supă de lapte cu tăieței</b>	<b>150</b>				
	- Tăieței cu ou	15	1,67	0,71	6,750	40,8
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,0	5,76	64,8
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
<b>2</b>	<b>Biscuiți în asortiment</b>	<b>45</b>	2,29	6,02	31,52	219,62
<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>7,48</b>	<b>13,36</b>	<b>59,73</b>	<b>419,8</b>
<b>Total a șasea zi</b>			<b>48,64</b>	<b>44,04</b>	<b>20,3,34</b>	<b>1438,7</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 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	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/10</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	81
	- Cacao	1	0,243	0,15	0,102	2,89
	- Zahăr	8	-	-	7,984	31,92
<b>Total dejun</b>			<b>11,25</b>	<b>18,66</b>	<b>49,79</b>	<b>412,49</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>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>
<b>2</b>	<b>Zeamă moldovenească cu bulion de găină</b>	<b>200/25</b>				
	- Carne de găina	35	9,44	0,76	0,16	45,2
	- Cartofi	40	0,8	0,16	6,52	30,8
	- Ceapă	6	0,08	0,01	0,45	2,1
	- Morcov	6	0,07	0,01	0,38	1,8
	- Ardei gras	4	0,05	-	0,25	1,32
	- Rădăcină de țelină	1	0,01	0,005	0,05	0,34
	- Tăiței de casă	9	1,01	0,45	4,05	24,5
	- Smântână 10%	5	0,14	0,5	0,2	5,95
	- Ulei	3	-	3,74	-	34,88
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
<b>3</b>	<b>Sarmale lenoase</b>	<b>90</b>				
	- Carne de găină	60	16,52	1,33	0,28	79,1
	- Ceapă	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Orez	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- varză	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Pulpă de tomate	5	0,0102	0,0034	0,0714	0,338
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
<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>Pâine de seară</b>	<b>20</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,0</b>	<b>67,1</b>
<b>5</b>	<b>Compot</b>	<b>150</b>				
	- Mere proaspete	40	0,16	0,01	3,9	15,84
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prânz</b>			<b>44,94</b>	<b>16,10</b>	<b>72,75</b>	<b>617,3</b>
<b>Gustarea</b>						

<b>1</b>	<b>Salata din legume ou</b>	<b>50</b>				
	- Cartof	20	1,2	-	1,09	5,25
	- Ou	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	5	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Porumb	10	0,12	-	0,5	2,6
<b>2</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>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>13,37</b>	<b>10,07</b>	<b>29,4</b>	<b>260,0</b>
<b>Total a șaptea zi</b>			<b>69,84</b>	<b>45,11</b>	<b>158,8</b>	<b>1322,39</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 crupe de orz cu lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de orz	22	2,2	0,29	14,4	68,9
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3,84	5,64	72,00
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Turtă dulce</b>	<b>70</b>	3,84	2,24	62,16	268,64
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Cacao	1	0,24	0,14	0,29	3,38
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>14,18</b>	<b>14,94</b>	<b>104,86</b>	<b>598,37</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>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>
<b>2</b>	<b>Bors țărănesc cu fasole</b>	<b>200/20</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
	- Fasole	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Ulei	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
	- Verdeata	2	0,07	0,01	0,15	0,98
<b>3</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
<b>4</b>	<b>Pîrjoală din pui în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Fileu pui	55	6,7	4,6	8,4	102,0
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Lapte	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- Pesmeți	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ouă	5	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
	- Ulei	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,40	6,70
<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 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</b>	0,75	0,15	15,15	69,0
<b>Total prânz</b>			<b>27,71</b>	<b>18,31</b>	<b>86,87</b>	<b>628,69</b>



<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Macaroane cu ton</b>	<b>150</b>				
	- Macaroane	29	2,99	0,32	19,98	96,86
	- Ton	6	0,76	0,69	0,02	9,42
	- Ulei	3	0,02	3,625	0,025	36,70
<b>2</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>150</b>				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>14,04</b>	<b>9,8</b>	<b>44,6</b>	<b>320,3</b>
<b>Total a opta zi</b>			<b>56,21</b>	<b>43,33</b>	<b>243,19</b>	<b>1578,86</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 Arnăutca pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de Arnăutcă	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	5	0,065	3,625	0,04	33,05
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt și cașcaval</b>	<b>25/10/15</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	- 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>12,31</b>	<b>20,15</b>	<b>53,8</b>	<b>444,4</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>Prînz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cu perișoare de pui</b>	<b>200/30</b>				
	- Carne de găină	20	7,08	0,57	0,12	33,90
	- Ouă	2	0,25	0,23	0,01	3,14
	- Ceapă	2	0,03	0	0,18	0,82
	- Orez	2	0,14	0,02	1,55	6,60
	- Cartofi	60	1,20	0,24	9,78	48,00
	- Morcov	8	0,10	-	0,50	2,40
	- Ceapă	4	0,03	-	0,18	0,82
	- Ardei	4	0,05	-	0,25	1,32
	- Ulei	3	-	2,81	-	26,16
	- Smîntînă 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Verdeață	2	0,07	0,01	0,15	0,98
<b>3</b>	<b>Gulaș din carne de pui</b>	<b>90</b>				
	- Carne de pui	80	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
	- 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
	- Smîntînă	5	0,054	0,2	0,078	2,38
<b>4</b>	<b>Piure din linte</b>	<b>100</b>				
	- Linte	30				
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
<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>30</b>	3,2	0,2	14	67,1
<b>6</b>	<b>Compot din fructe</b>	<b>150</b>				
	- Fructe proaspete	40	0,16	0,12	4,12	18,88

	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>36,42</b>	<b>15,62</b>	<b>79,9</b>	<b>610,31</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Piure de cartofi</b>	<b>100</b>				
	- Cartofi	90	2,2	0,44	17,93	84,7
	- Unt	5	0,04	3,625	0,065	33,05
	- Lapte 2,5%	15	0,58	0,5	0,96	10,8
<b>2</b>	<b>Pîine din făină de grîu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>20</b>				
<b>3</b>	<b>Lapte fiert</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Zahăr	4	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>7,17</b>	<b>9,4</b>	<b>33,5</b>	<b>250,8</b>
<b>Total a noua zi</b>			<b>53,08</b>	<b>45,45</b>	<b>174,06</b>	<b>1337,01</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 porumb pe lapte și unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de porumb	23	2,075	0,3	17,75	82,00
	- Lapte 2,5%	120	3,48	3	5,76	64,8
	- Unt	5	0,04	3,63	0,07	33,05
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>2</b>	<b>Pâine cu unt</b>	<b>25/10</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	25	2,28	0,18	15,69	69,9
	- Unt	10	0,08	7,25	0,13	66,10
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>150</b>				
	- Lapte 2,5%	150	4,35	4,8	7,05	90,00
	- Cacao	1	0,24	0,14	0,29	3,38
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total dejun</b>			<b>12,45</b>	<b>19,3</b>	<b>62,02</b>	<b>471,63</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>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume cu carne de pui</b>	<b>200/20</b>				
	- Carne de găină	50	11,8	0,95	0,2	56,5
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Dovlecel	12	0,07	0,04	0,55	2,88
	- Morcov	5	0,05	-	0,29	1,32
	- Ceapă	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Pătrunjel	3	0,11	0,01	0,23	1,47
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
	- Făină de grâu	3	0,32	0,04	2,1	10,02
	- Unt	4	0,03	2,9	0,05	26,44
<b>3</b>	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>100</b>				
	- Paste	40	4,48	0,64	27,36	133,2
	- Unt	5	0,07	3,63	0,04	33,05
	<b>Pîrjoală din carne de bovină în sos de legume</b>	<b>90</b>				
	- Carne vita	50	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	30	0,3	0,03	0,87	5,4
	- 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>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 secară</b>	<b>20</b>	1,45	0,23	8,7	42,74
<b>5</b>	<b>Compot de mere</b>	<b>150</b>				
	- Mere proaspete	40	0,16	0,01	0,39	1,80
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total prînz</b>			<b>35,75</b>	<b>18,75</b>	<b>76,2</b>	<b>620,05</b>
<b>Gustarea</b>						
<b>1</b>	<b>Budınca cu brînză de vaci</b>					
	- Brînză 5 %	95	15,2	4,75	0,95	107,25
	- Ouă	20	2,52	2,28	0,34	31,21
	- Crupe de griș	15	1,85	0,18	12,71	59,94
	- Zahăr	12	-	-	11,46	46,8
	- Unt	2	0,02	1,45	0,03	13,22
<b>2</b>	<b>Biscuiți în asortiment</b>	<b>45</b>	2,29	6,02	31,52	219,62
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr și lămâie</b>	<b>150/5</b>				
	- Ceai	0,5	0,0012	-	-	0,008
	- Zahăr	8	-	-	7,64	31,20
<b>Total gustare</b>			<b>21,77</b>	<b>14,82</b>	<b>62,53</b>	<b>502,25</b>
<b>Total a zecea zi</b>			<b>70,25</b>	<b>52,87</b>	<b>207,61</b>	<b>1625,43</b>