

Direcția Generală Educație a CR Orhei  
c/f 1015601000293  
Orhei, str.M.Eminescu 2

Aprob \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Meniul zilnic  
pentru alimentația copiilor  
la Tabăra de odihnă Miorița din s.Ivancea, Orhei**

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
--	----------	--------	---------	------

**Dejunul: 9.00**

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>Total:</b>	0	0	0	0

**Prânzul:13.00**

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Legume proaspete 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Bors cu varza, sfecla rosie, morcov, smintina 300gr	7	12	35	280
Paste fainose cu unt 150/ 10gr	7.45	7.5	46.7	195
Pirjoala din carne de pasare 80 gr	18	35	25	290
Suc de fructe 200 ml	0.11		35	150
Piine 150 gr	18	4	70	360
<b>Total:</b>	<b>51.76</b>	<b>58.7</b>	<b>215.2</b>	<b>1295</b>

**Gustare: 16.00**

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Banana 150gr	1.9	0.9	21	100
Biscuiti 60gr	5	5	30	145
<b>Total:</b>	<b>6.9</b>	<b>5.9</b>	<b>51</b>	<b>245</b>

**Cina: 19.00**

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Terci de hrisca 150/10 gr	7	10	30	150
Carne de pui cu sos de legume 80/50gr	9	20	15	170
Piine 100 gr	9	2	40	180
Ceai 200/15	0.2	0.1	10	30
Placinta cu brinza 130gr	5	5	30	185
Chefir 200gr	6.4	5.8	11	126
<b>Total:</b>	<b>36.6</b>	<b>42.9</b>	<b>136</b>	<b>841</b>

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
----------	--------	---------	------

**Total prima zi**

<b>95.26</b>	<b>107.5</b>	<b>402.2</b>	<b>2381</b>
--------------	--------------	--------------	-------------