

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

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul: 9.00				
Total:	0	0	0	0

Prânzul:13.00				
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
Total:	51.76	58.7	215.2	1295

Gustare: 16.00				
Banana 150gr	1.9	0.9	21	100
Biscuiti 60gr	5	5	30	145
Total:	6.9	5.9	51	245

Cina: 19.00				
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
Total:	36.6	42.9	136	841

Total prima zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
95.26	107.5	402.2	2381

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

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejunul: 9.00				
fulgi de ovas cu lapte si unt -250/10gr	13	22.45	65	290
Tartina cu unt si cascaval -15/30/60gr	19.9	26	46	240
Lapte cu cacao 200/10gr	4.35	4.8	14.65	90
Total:	37.25	53.25	125.7	620

Prânzul:13.00				
Legume proaspete- 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Supa de mazare cu fileiu de pasare- 300/30gr	11	9	49	260
Terci de griu 250 /10gr	8	9	49	260
Sos cu tiftele din carne de pasare 80/50gr	10.3	25	15	320
Compot din fructe 200ml	0.02		30	100
Piine 150 gr	18	4	70	360
Total:	48.52	47.2	216.5	1320

Gustare: 16.00				
Fructe de sezon 150gr	1.1	0.1	13	80
placinta cu cartof,varza 130gr	5	5	30	145
Total:	6.1	5.1	43	225

Cina: 19.00				
Pilaf cu carne de pui 250 gr	30	50	60	270
Salata de varza ,morcov 80gr	1.3	0.3	3.8	30
Ceai cu lamie -200 ml/10gr	0.2	0.1	10	30
piine 100 gr	9	2	40	180
Chifla cu ciocolata 100gr	5	5	30	145
Suc de fructe 200ml	0.02	0	35.5	150
Total:	45.52	57.4	179.3	805

Total a doua zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
137.39	162.95	564.5	2970

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

Terci de gris cu lapte si unt- 200/10gr	13.5	22.45	65.6	280
Ou fiert 50gr	10.16	9.2	0.56	125.6
Tartina cu unt si cascaval	19.9	26	46	240
Ceai 200ml	0.1	0.1	10	30
Total:	43.66	57.75	122.16	675.6

Prânzul:13.00

Rasolnic cu arpacas carne de pasare300/30gr	7	10	50	250
Paste fainoase 200gr	7.45	7.5	46.7	195
Sos cu fileu de peste 90/50gr	6.8	4.61	9.1	103.5
Compot din fructe 200ml	0.02		30	150
Piine 150gr	18	4	70	360
Total:	39.27	26.11	205.8	1058.5

Gustare: 16.00

Inghetata 80gr	2.2	0.4	38.66	110
Placinta cu brinza 130gr	5	5	30	145
Total:	7.2	5.4	68.66	255

Cina: 19.00

Cartofi inabusiti cu legume si carne de vita 300gr	7.94	30	65	320
Rosii 50gr	1.2	0.2	3.5	20
Ceai cu lamie 200ml	0.1	0.1	10	30
Piine 100gr	18	4	70	360
Chifla cu magiun 100gr	5	5	30	175
Suc de fructe 200ml	0.02	0	35.3	150
Total:	32.26	39.3	213.8	1055

Total a patra zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
122.39	128.56	610.42	3044.1

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

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

Dejunul: 9.00

Terci de orez cu lapte si unt 200/10gr	15	35	75	290
Tartina cu unt si gem 15/30/60gr	20	25	45	220
Ceai 200 ml	0.1	0.1	10	30
Total:	35.1	60.1	130	540

Prânzul:13.00

Zeama de pui cu taitei 250/30gr	7	10	50	250
Terci de hrisca 150gr	7.45	7.5	46.7	220
Pirjoala din carne de pasare cu legume 90/ 60gr	19	35.5	25.5	300
Piine 150gr	18	4	70	360
Suc de mere si struguri 200ml	0.02	0	30	150
Total:	51.47	57	222.2	1280

Gustare: 16.00

Chifla cu ciocolata 100gr	5	5	35	180
Iaurt de fructe 200ml	5.6	6.4	8.2	80
Total:	10.6	11.4	43.2	260

Cina: 19.00

Terci de porumb ,brinza de vaci 300/50gr	7.94	30	65	260
Carne de porc slaba cu legume 70/50gr	14.6	4.6	102.7	290
Ceai cu lamie	0.1	0.1	10	30
Piine 100gr	18	4	70	360
Placinta cu brinza 130gr	5	5	30	185
Compot din fructe 200ml	0.02		30	150
Total:	45.66	43.7	307.7	1275

Total a cincea zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
142.83	172.2	703.1	3355

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

Arpacăș de orz cu lapte și unt 200/10g	13	22.45	65	290
Tartina cu cașcaval-15/30/60g	19.9	26	46	240
Lapte cu cacao 200ml	4.35	4.8	14.65	90
Total:	37.25	53.25	125.65	620

Prânzul:13.00

Legume castraveți și roșii	1.2	0.2	3.5	20
Zeama cu taietei si carne de pasare 300g/20g	7	10	50	250
Paste fainoase cu sos tiftele de pui 250/50/50g	12	15	60	280
Compot din fructe proaspete 250g	0.02	0	30	150
Pâine-150g	18	4	70	360

Total:	38.22	29.2	213.5	1060

Gustare: 16.00

Înghețată-80 g	2.2	0.4	38.66	110
Turte dulci-60g	5	5	30	145
Total:	7.2	5.4	68.66	255

Cina: 19.00

Piure de cartofi 250g	7.94	30	65	320
Carne de pui cu legume 100/60 g	35	56	62	320
Ceai -250g 10 g	0.2	0.1	10	30
Pâine -100g	9	2	40	180
Compot de fructe 200 ml	0.02	0	35.3	150
Cornuleț cu brânză 100 g	8	9	75	320
Total:	60.16	97.1	287.3	1320

Total pe a șaptea zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
142.83	184.95	695.11	3255

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

Budincă de brânză 100 g	13	20	50	280
Tartină cu unt și gem 15/30/60g	19.9	26	46	240
Ceai cu lamâie -200/10g	0.1	0.1	10	30
Total:	33	46.1	106	550

Prânzul:13.00

Supa cu orez, carne de pui-300/30g	7	10	50	250
Cartofi inabusiti cu carne de vita 250/50g	7.94	30	65	320
Legume castraveti si rosii 60g	1.2	0.2	3.5	20
Compot din fructe 200ml	0.02		30	150
Piine-150 g	18	4	70	360

Total:	34.16	44.2	218.5	1100
---------------	--------------	-------------	--------------	-------------

Gustare: 16.00

Biscuiti	5	5	30	145
Iaurt 200ml	5.6	6.4	8.2	80
Total:	10.6	11.4	38.2	225

Cina: 19.00

Terci de porumb cu sos-250/50g	7.94	9.54	43	160.8
Pirjoale de carne de pasare 80g	9.4	35	14.72	270
Salata de legume-80g	1.2	0.2	3.5	20
Ceai-250g 20g	0.2	0.1	10	30
Paine- 100g	9	2	40	180
Chifla cu susan 100g	5	5	30	175
Suc, mere,struguri-100g	0.02		30	150
Total:	32.76	51.84	171.22	985.8

Total pe a opta zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
110.52	153.54	533.92	2860.8

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

Fulgi de ovaz cu lapte si unt - 250/10g	13	22.45	65	290
Tartină cu unt și cașcaval -15/30/60g	19.9	26	46	240
Lapte cu cacao 200 ml	4.35	4.8	14.05	90
Total:	37.25	53.25	125.05	620

Prânzul:13.00

Supă de legume 300/40g	9	9.3	45	250
Terci de arnautca-300/10g	8	9	49	260
Sos cu tifele de carne de pasare 80/50g	10.3	25	15	320
Legume 60g	1.2	0.2	3.5	20
Compot din fructe proaspete -250ml	0.02		30	100
Paine- 150g	18	4	70	360

Total:	46.52	47.5	212.5	1310
---------------	--------------	-------------	--------------	-------------

Gustare: 16.00

Fructe proaspete 150g	1.1	0.1	13	80
Biscuiti 60g	5	5	30	145
Total:	6.1	5.1	43	225

Cina: 19.00

Pilaf cu carne de pui 250g	30	50	60	270
Salata de varza, morcov 80g	1.3	0.3	3.8	30
Ciai cu lamie-250g/10g	0.2	0.1	10	30
Piine- 100g	9	2	40	180
Placinta cu brinza 130g	5	5	30	185
Chefir	5.6	6.4	8.2	80
Total:	51.1	63.8	152	775

Total pe a noua zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
140.97	169.65	532.55	2930

Directia 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

Paste fainoase pe lapte si unt-200/10g	10	20	60	280
Tartina cu unt si cascaval-15/30/60g	20	25	45	220
Ceai cu lamiie-200/10g	0.1	0.1	10	30
Total:	30.1	45.1	115	530

Prânzul:13.00

Legume proaspete 60g	7	9	35	260
Cartofi piure cu sos- 200/50g	7.9	30	65	320
Pirjoale de pui 80g	9	20	25	270
Bors cu varza si carne de porc 300g	1	0.3	4	25
Compot de fructe-200ml	0.02		30	150
Piine- 150g	18	4	70	360
Total:	42.92	63.3	229	1385

Gustare: 16.00

Placinta cartof, varza	5	5	30	155
Banana	1.9	0.9	21	100
Total:	6.9	5.9	51	255

Cina: 19.00

Terci de orez cu carne de pasare si legume	22.94	29.54	53	340
Salata varza, morcov 80g	1.3	0.3	3.8	30
Ciai cu lamiie-250/10g	0.2	0.1	10	30
Piine-100g	9	2	40	180
Suc de fructe 200 ml	0.02	0	35.3	150
Biscuiti de ouas 60 g	5	5	30	145
Total:	38.46	36.94	172.1	875

Total pe a zecea zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
118.38	151.24	567.1	3045

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

Terci de griu pe lapte si unt 200/10g	13.5	22.45	65.6	280
Tartina cu unt si gem-15/30/60g	20	25	45	220
Biscuiti 60g	5	5	30	145
Ceai 200 ml	0.1	0.1	10	30
Total	38.6	52.55	150.6	675
Total:				

Gustare: 16.00

Total:				

Cina: 19.00

Total:				

Total pe a unsprezecea zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
38.6	52.55	150.6	675