

**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>

**Total prima zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>95.26</b>	<b>107.5</b>	<b>402.2</b>	<b>2381</b>

**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
<b>Total:</b>	<b>37.25</b>	<b>53.25</b>	<b>125.7</b>	<b>620</b>

**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
<b>Total:</b>	<b>48.52</b>	<b>47.2</b>	<b>216.5</b>	<b>1320</b>

**Gustare: 16.00**

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

**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
<b>Total:</b>	<b>45.52</b>	<b>57.4</b>	<b>179.3</b>	<b>805</b>

**Total a doua zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>137.39</b>	<b>162.95</b>	<b>564.5</b>	<b>2970</b>

Direcția Generală Educație a CR Orhei

Aprob \_\_\_\_\_

c/f 1015601000293

Orhei, str.M.Eminescu 2

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

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

**Dejunul: 9.00**

Budınca de brinza-100gr	13	20	50	280
Tartina cu unt si gem -15/30/60gr	19.9	26	46	240
Ceai cu lamie 200ml	0.1	0.1	10	30
<b>Total:</b>	<b>33</b>	<b>46.1</b>	<b>106</b>	<b>550</b>

**Prânzul:13.00**

Castraveti si rosii 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Supa de orez cu perisoare de pasare 300/ 40gr	7.9	10	50	250
Terci de porumb 250gr	8	9	50	260
Guleas din carne de porc slaba 70/60gr	10.3	25	25	320
Compot de fructe 200ml	0.02		30	150
Piine 150gr	18	4	70	360
<b>Total:</b>	<b>45.42</b>	<b>48.2</b>	<b>228.5</b>	<b>1360</b>

**Gustare: 16.00**

Suc de fructe 200ml	0.02	0	30	150
Biscuiti	1.64	0.05	1.95	10
<b>Total:</b>	<b>1.66</b>	<b>0.05</b>	<b>31.95</b>	<b>160</b>

**Cina: 19.00**

Paste fainoase cu brinza 200/50/ 10gr	12	15	60	280
Pirjoala din carne de pasare 80gr	18	35	25	290
Rosii 30gr	1	0.3	4	25
Ceai cu lamie 200ml	0.1	0.1	10	30

Piine 100gr	18	4	70	180
Chifla cu susan 100gr	5	5	30	175
Iaurt de fructe 200ml	5.6	6.4	8.2	80
<b>Total:</b>	<b>59.7</b>	<b>65.8</b>	<b>207.2</b>	<b>1060</b>

**Total a treia zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>139.78</b>	<b>160.2</b>	<b>573.7</b>	<b>3130</b>

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
<b>Total:</b>	<b>43.66</b>	<b>57.75</b>	<b>122.16</b>	<b>675.6</b>

**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
<b>Total:</b>	<b>39.27</b>	<b>26.11</b>	<b>205.8</b>	<b>1058.5</b>

**Gustare: 16.00**

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

**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
<b>Total:</b>	<b>32.26</b>	<b>39.3</b>	<b>213.8</b>	<b>1055</b>

**Total a patra zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>122.39</b>	<b>128.56</b>	<b>610.42</b>	<b>3044.1</b>

Direcția Generală Educație a CR Orhei

**Aprob** \_\_\_\_\_

c/f 1015601000293

\_\_\_\_\_

Orhei, str.M.Eminescu 2

**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
<b>Total:</b>	<b>35.1</b>	<b>60.1</b>	<b>130</b>	<b>540</b>

**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 legme 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

<b>Total:</b>	<b>51.47</b>	<b>57</b>	<b>222.2</b>	<b>1280</b>
---------------	--------------	-----------	--------------	-------------

**Gustare: 16.00**

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

**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
<b>Total:</b>	<b>45.66</b>	<b>43.7</b>	<b>307.7</b>	<b>1275</b>

**Total a cincea zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>142.83</b>	<b>172.2</b>	<b>703.1</b>	<b>3355</b>

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 hrisca pe unt si lapte 200/10gr	13.5	22.45	65.6	280
--	------	-------	------	-----

Piine cu unt ,ou fiert 10/50/60gr	19.9	26	46	240
Ceai cu lamie 200ml	0.1	0.1	10	30
<b>Total:</b>	<b>33.5</b>	<b>48.55</b>	<b>121.6</b>	<b>550</b>

**Prânzul:13.00**

Supa de legume ,carne de pasare 300/20gr	7	10	50	250
Terci de arpacas de orz 200 gr	8	9	50	260
Sos cu tiftele de pasare 80/50gr	10.3	25	15	320
Castraveti 60gr	1.2	0.2	3.5	20
Piine 150gr	18	4	70	360
Suc de fructe 200ml	0.02	0	35	150
<b>Total:</b>	<b>44.52</b>	<b>48.2</b>	<b>223.5</b>	<b>1360</b>

**Gustare: 16.00**

Fructe de sezon 150gr	1.1	0.1	13	90
Cornulet cu brinza 100gr	5	5	30	155
<b>Total:</b>	<b>6.1</b>	<b>5.1</b>	<b>43</b>	<b>245</b>

**Cina: 19.00**

Cartofi copti cu unt 250/10gr	7.9	30	65	320
Pirjoala din carne de pasare 80gr	920	20	25	270
Salata varza ,morcov 80gr	1.3	0.3	3.8	30
Ceai ci lamie 200ml	0.2	0.1	10	30
Chifla cu mac cu zahar pudra 130gr	5	5	30	155
Chefir	5.6	6.4	8.2	80
<b>Total:</b>	<b>940</b>	<b>61.8</b>	<b>142</b>	<b>885</b>

**Total a sasea zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>1024.12</b>	<b>163.65</b>	<b>530.1</b>	<b>3040</b>

**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
<b>Total:</b>	<b>37.25</b>	<b>53.25</b>	<b>125.65</b>	<b>620</b>

**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
<b>Total:</b>	<b>38.22</b>	<b>29.2</b>	<b>213.5</b>	<b>1060</b>

**Gustare: 16.00**

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

**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
<b>Total:</b>	<b>60.16</b>	<b>97.1</b>	<b>287.3</b>	<b>1320</b>

**Total pe a șaptea zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>142.83</b>	<b>184.95</b>	<b>695.11</b>	<b>3255</b>



**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 lamție -200/10g	0.1	0.1	10	30
<b>Total:</b>	<b>33</b>	<b>46.1</b>	<b>106</b>	<b>550</b>

**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
Pâine-150 g	18	4	70	360
<b>Total:</b>	<b>34.16</b>	<b>44.2</b>	<b>218.5</b>	<b>1100</b>

**Gustare: 16.00**

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

**Cina: 19.00**

Terci de porumb cu sos-250/50g	7.94	9.54	43	160.8
Pîrjoale de carne de pasăre 80g	9.4	35	14.72	270
Salată de legume-80g	1.2	0.2	3.5	20
Ceai-250g 20g	0.2	0.1	10	30
Pâine- 100g	9	2	40	180
Chiflă cu susan 100g	5	5	30	175
Suc, mere,struguri-100g	0.02		30	150
<b>Total:</b>	<b>32.76</b>	<b>51.84</b>	<b>171.22</b>	<b>985.8</b>

**Total pe a opta zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>110.52</b>	<b>153.54</b>	<b>533.92</b>	<b>2860.8</b>

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

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

**Dejunul: 9.00**

Fulgi de ovăz 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
<b>Total:</b>	<b>37.25</b>	<b>53.25</b>	<b>125.05</b>	<b>620</b>

**Prânzul:13.00**

Supă de legume 300/40g	9	9.3	45	250
Terci de arnautca-300/10g	8	9	49	260
Sos cu tiftetele 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
Piine- 150g	18	4	70	360
<b>Total:</b>	<b>46.52</b>	<b>47.5</b>	<b>212.5</b>	<b>1310</b>

**Gustare: 16.00**

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

**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
<b>Total:</b>	<b>51.1</b>	<b>63.8</b>	<b>152</b>	<b>775</b>

**Total pe a noua zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>140.97</b>	<b>169.65</b>	<b>532.55</b>	<b>2930</b>

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
<b>Total:</b>	<b>30.1</b>	<b>45.1</b>	<b>115</b>	<b>530</b>

**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
<b>Total:</b>	<b>42.92</b>	<b>63.3</b>	<b>229</b>	<b>1385</b>

**Gustare: 16.00**

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

**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 ovas 60 g	5	5	30	145
<b>Total:</b>	<b>38.46</b>	<b>36.94</b>	<b>172.1</b>	<b>875</b>

**Total pe a zecea zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
<b>118.38</b>	<b>151.24</b>	<b>567.1</b>	<b>3045</b>

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
<b>Total</b>	<b>38.6</b>	<b>52.55</b>	<b>150.6</b>	<b>675</b>
<b>Total:</b>				

**Gustare: 16.00**

<b>Total:</b>				

**Cina: 19.00**

<b>Total:</b>				

**Total pe a unsprezecea zi**

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
38.6	52.55	150.6	675