

**LA TABĂRA PENTRU ODIHNA COPILOR"GHIOCEL" ÎN
SEZONUL DE VARĂ 2019.
MENIU PE 10 ZILE**



Directorul I.I."I.Nicolaev"



A. Kozaciok

Publică Raională Căușeni

Centru de Sănătate

APPROBAT

Meniul pentru taberele de odihna si sanatatii elevilor tabara Ghiocel anul 2019

Nr	Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa brut/g	Masa net gr	Portii	Total Produse
----	---------------------	----------	-------------	-------------	--------	---------------

Prima zi DEJUNUL

1	Paste fainoase Paste fainoase Unt	200/5	70	5	70	19600 1400
2	Ceai cu zahar si lamie Ceai Zahar Lamie	200	2	15	2	560 4200 1554
3	Piine din griu cu unt Piine de griu unt	80/20	80	20	80	22400 5600

PRINZ

1	Legume proaspete Castraveti	90	95	90	280	26600
2	Bors cu svecia carne de vita si smintina Carne de vita Svecia Morcov Ceapa Varza Suc de rosii Smintina Ulei Cartofi Sare Patrunjel	300/20	43 60 20 20 80 11 10 10 60 2 5	32 45 15 15 64 11 10 10 48 2 4	280	12040 16800 5600 5600 22400 3080 2800 2800 16800 560 1400
3	Terci din orez cu chiftelute in sos rosu Orez Unt Piept de gaina Carne de vita Morcov Ceapa Ulei Pasta de rosii Faina Sare Oua	200/50/30	44 5 30 40 10 10 3 2 5 2 10	44 5 24 32 8 8 3 2 5 2 9	280	12320 1400 8400 11200 2800 2800 840 560 1400 560 2800

4	Suc de fructe	200	200	200	280	56000	
5	Pline de secara	80	80	80	280	22400	

GUSTAREA I

1	Pesmeti	200	100	100	280	56000	
2	Covrji	100	100	100	280	28000	
3	Suc de fructe	200	200	200	280	56000	
4	Banana	200	200	200		56000	

CINA

1	Varza inabusita cu carne de vita Carne de vita Varza proaspata Ulei Rosii Morcov Ceapa sare	200/100/30	215 286 10 20 20 20 20 3	160 229 10 15 15 20 3	280	60200 80080 2800 5600 5600 5600 840	
2	Suc de fructe	200			280	56000	
3	Pline de griu	80	80	80	280	22400	

GUSTAREA II

1	Cifla	1/100	100	100	280	280 buc	
2	Chefir	200	200	200		56000	

Componenta chimica Proteine104,lipide114,glicide401,valoarea calorica3132

Nr	Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa brut/g	Masa net gr	Portii	Total Prognose
----	---------------------	----------	-------------	-------------	--------	----------------

A DOUA ZI DEJUNUL

1	Budnca din brnza Brnza de vaci Smntina Oua Zahar Crupa de gris Unt Stafide Gem	100/10	76 10 30 7/5 8 5 10,2 10	75 10 26,4 7,5 8 5 10 10	280	21280 2800 8400 2100 2240 1400 2856 2800
2	Ceai cu zahar si lamie Ceai Zahar Lamie	200	2 15 5,55	2 15 5,55	280	560 4200 1554
3	Pline din griu cu unt Pline de griu unt	80/20	80 80	80 20	280	22400 5600

PRINZ

1	Legume proaspete Rosii	90	104	90	280	29120
2	Supa cu orez,verdeata,pulpa de gaina cu smntina Pulpa de gaina Orez Morcov Ceapa Smntina Ulei Cartofi Sare Patrunjel	300/25/5	40 15 30 30 10 5 100 2 5	36 15 23 23 10 5 74 2 4	280	11200 4200 8400 8400 2800 1400 28000 560 1400
3	Terci din arnautca cu carne de vita Crupa de arnaut Unt Carne de vita Morcov Ceapa Ulei Pasta de rosii Sare	200/80	45 5 172 10 10 3 2	45 5 128 8 8 3 2	280	12600 1400 48160 2800 2800 840 560 560

.Componenta chimica Proteine134,2,lipide111,glicide364,valoarea calorica2816

1	Cifla	1/100	100	100	280	280 buc	56000
2	Chefir	200	200	200			

Gustareall

1	T erci din hrisca cu Salata din varza carne din sos proaspata Carne de Hrisca Unt Ulei Falna Suc de rosii Morcov Ceapa Varza Marar Sare	200/50/30	100	200	80	280	22400
2	Cacao cu lapte Lapte de vaci Cacao Zahar	200	180	4	20	180	50400 1120 5600
3	Pline de griu	80	80	80	80	280	22400

CINA

1	Suc de fructe	200	200	200	280	
2	Banana	200	200	200	280	
3						
4						

Custarea I

4	Compot de fructe	200	200	200		56000
5	Pline de griu	80	80	80	80	22400

Nr	Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa brut/g	Masa net gr	Portii	Total Produse
----	---------------------	----------	-------------	-------------	--------	---------------

A TREIA ZI DEJUNUL

1	Terci din gris cu lapte Gris Lapte de vaci Yahar Unt	200/5	33 15 125 5	33 15 125 5	280	9240 35000 4200 1400
2	Ceai cu zahar si lamie Ceai Zahar Lamie	200	2 15 5,55	2 15 5,55	280	560 4200 1554
3	Piine din griu cu unt si cascaval Piine de griu unt	80/15/20	80 22 15	80 22 15	280	22400 6160 4200

PRINZ

1	Legum proaspete Ardei dulce Supa cu mazare uscata si perisoare Mazare uscata Fileu de gaina Morcov Ceapa Carne de vita Ulei Cartofi Sare Crupa de gris Patrunjel Oua	80	106	80	280	29680
2	Terci din porumb cu pestec Hec cu sos de rosii. Grupe de porumb Unt Peste Hec Morcov Ceapa Pasta de rosii Marar Ulei Pasta de rosii	200/135/50	24/2 30 15 40 6 80 2 3 5 10	24 24 12 32 6 60 2 3 4 9	280	6776 8400 4200 4200 11200 1680 22400 560 840 1400 55
3	Terci din porumb cu pestec Hec cu sos de rosii. Grupe de porumb Unt Peste Hec Morcov Ceapa Pasta de rosii Marar Ulei Pasta de rosii	200/135/50	45 3 192 30 30 4 5 15 2		280	12600 840 53760 8400 8400 1120 1400 4200 560

Componenta chimica Proteine109,lipide 99,glicide4971,valoarea calorica3198

1	Cifla	1/100	100	200				280	280buc	56000
2	Chefir	200	200	200						

Gustareall

1	Pireu din cartofi cu carne de vita in sos, de rosii, carne de vita	200/100/30	215	233	5	5	5	5	5	175	160	280	60200	65240	1400	1400	1400	11200	2800	2800	8960	840
2	Cacao cu lapte	200	180	20	4	180	20	4	180	20			50400	1120	5600							
3	Piine de griu	80	80			80						280	22400									

CINA

1	Covrigi	100	100	100	280	28000
2	Suc de fructe	200	200	200	280	56000
3	Portocala	200	200	200	280	56000
4						

Custarea I

4	Sare	2				560
5	Compot de fructe	200	200	200		56000
5	Pline de griu	80	80	80		22400

Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa brut/g	Masa net gr	Portii	Total Produse
---------------------	----------	-------------	-------------	--------	---------------

A PATRAZI

DEJUNUL

1	Omleta Oua Lapte de vaci Ulei Crupa de gris Faina De griu Sare	100	50 50 5 3 3 2	43 50 5 3 3 2	532buc 12600 1400 840 840 560	280
2	Ceai cu zahar si lamie Ceai Zahar Lamie	200	2 15 5,55	2 15 5,55	560 4200 1554	280
3	Pline din griu cu unt si cascaval Pline de griu unt	80/15/20	80 22 15	80 22 15	22400 6160 4200	280

PRINZ

1	Legume proaspete	80	93	80	280	26040
2	Zeama cu pulpa de gaina Pulpa de gaina Taetei cu ou Cartofi Morcov Ceapa Sare de lamie Ulei Sare Rosii Patrunjel	300/25	40 20 200 20 20 20 20 1 0,05 2 10 5	36 20 150 12 12 1 0,05 2 7 4	11200 5600 56000 5600 5600 280 14 560 2800 1400	280
3	Terci dih hrisca cu fileu de gaina si sos Crupe de hrisca Unt Fileu de gaina Morcov Ceapa Pasta de rosii Marar Ulei	200/100/30	45 5 131 10 10 4 5 7	45 5 127 23 23 4 4 7	12600 1400 36680 2800 2800 1120 1400 1960	280

5	Piine de griu	80	80	80	
4	Compot de fructe	200	200	200	56000
	Suc de rosii	11	2	11	3080
	Sare	2	2	2	560

Custarea I

1	Biscuit	100	100	100	28000
2	Suc de fructe	200	200	200	56000
3	Banana	200	200	200	56000
4					

CINA

1	Terci in fulgi de ovas cu piept de pui si sos, Salata din varza, Piept de gaina Fulgi de ovas Unt Ulei Varza proaspata Rosii Morcov Ceapa Marar Sare	200/100/30	100	131	3	280	37800
2	Suc de fructe	200		3	3	840	56000
3	Piine de griu	80	80	80	80	22400	

Gustareall

1	Chifla	1/100	100	100	280	280buc
2	Chefir	200	200	200		56000

.Componenta chimica Protein7,lipide106,glicide399,valoarea calorica3092

Nr	Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa brut/g	Masa net gr	Portii	Total Prognose
----	---------------------	----------	-------------	-------------	--------	----------------

A CINCEA ZI DEJUNUL

1	Tercu din orez cu lapte	150	125	125	3	35000
	Lapte de vaci		15	15		4200
	Unt		5	5		1400
	Stafide		5	5		1400
	Orez		33	3		9240
2	Cacao cu lapte	200	180	180		50400
	Lapte de vaci		4	4		1120
	Cacao		20	20		5600
3	Pline din griu cu unt si cascaval	80/15/20	80	80		22400
	Pline de griu		22	22		6160
	Cascaval		15	15		4200
	Unt					

PRINZ

1	Legume proaspete	80	106	80		29680
2	Bors cu svecia carne de vita si smintina	300/20	43	32		12040
	Carne de vita		60	45		16800
	Svecia		20	15		5600
	Morcov		20	15		5600
	Ceapa		80	64		22400
	Suc de rosii		11	11		3080
	Smintina		10	10		2800
	Ulei		10	10		2800
	Cartofi		60	48		16800
	Sare		2	2		560
	Patrunjel		5	4		1400
3	Paste fainoase cu fileu	200/100/50	70	70		19600
	de gaina si sos		10	10		2800
	Paste fainoase		131	127		36680
	Faina de griu		30	23		8400
	Fileu de gaina		30	23		8400
	Morcov					
	Ceapa					
	Pasta de rosii					

Componenta chimica Proteine104,lipide114,glicide401,valoarea calorica3132

1	Chifla	1/100	100	100	200	280	280 buc	56000
2	Chefir	200	200	200	200			

Gustareall

1	Pireu din cartofi cu carne de vita in sos de rosii, Carne de vita Cartofi Unt Ulei Faina Rosii Morcov Ceapa Lapte de vaci Sare	200/100/30	215	160	3	280	60200	840
2	Suc de fructe	200	3	3	3	280	56000	22400
3	Pline de griu	80	80	80	80	280	22400	

CINA

1	Napolitane	100	100	100	280	28000	
2	Suc de fructe	200	200	200	280	56000	
3	Portocala	200	200	200	280	56000	
4							

Custarea I

4	Suc de fructe	200	200	200	280	56000	
5	Pline de griu	80	80	80	280	22400	
	Unt Ulei Sare	5 5 5	5 5 5	5 5 5	2800 2800 560		

	Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa brut/g	Masa net gr	Portii	Total Produse
--	---------------------	----------	-------------	-------------	--------	---------------

1	Terci din fulgi cu ovas cu lapte Lapte de vaci Zahar Unt Fulgi de ovas	200	160 15 5 44	160 15 5 44	280	44800 4200 1400 12320
2	Ceai cu zahar si lamie Ceai Zahar Lamie	200	2 15 5,55	2 15 5,55	280	560 4250 1554
3	Pline din griu cu unt geml Pline de griu Unt Gem	80/15/20	80 15 33	80 15 33	280	22400 4200 9240

PRINZ

1	Legume proaspete	80	93	80	280	26040
2	Supa cu orez si carne de vita si smintina Carne de vita Orez Morcov Ceapa Cartofi Smintina Ulei Sare Patrunjel Frunza de dafin	300/20	43 20 30 30 100 10 5 2 5 0,05	32 20 23 23 80 10 5 2 4 0,05	280	12040 5600 8400 8400 28000 2800 1400 5600 1400 1400 14
3	hrisca cu pulpa de gaina si sos Crupe de hrisca Unt Fileu de gaina Morcov Ceapa Pasta de rosii Marar Ulei Suc de rosii Sare	200/100/30	45 5 131 10 10 4 5 7 11 2	45 5 127 23 23 4 4 7 11 2	280	12600 1400 36680 28400 2800 1120 1400 1960 3080 560

4	Suc de fructe	200	200	200	280	56000
5	Piine de griu	80	80	80		22400

Custarea I

1	Pesmeti	100	100	100	280	28000
2	Suc de fructe	200	200	200	280	56000
3	Banane	200	200	200	280	56000
4						

CINA

1	Legume inabusite cu piroala Piept de gaina Carne de vita Cartofi Morcov Ceapa Rosii Dovlicei Ulei Sare Ardei dulce Varza Gris Oua Piper negru	200/80	48 64 150 15 20 20 17 40 10 3 30 50 3 10 0,1	38 51 113 11 15 17 40 10 3 22 37 3 9 0,5	280	13440 17920 42000 4200 5600 5600 14000 2800 840 8400 14000 840 2800 28
2	Suc de fructe	200			280	56000
3	Piine de griu	80	80	80	280	22400

Gustareall

1	Chifla	1/100	100	100	280	280 buc
2	Chefir	200	200	200	280	56000

.Componenta chimica Proteine109,lipide111,glicide419,valoarea calorica3176

nr	Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa brut/g	Masa net gr	Portii	Total Produse
----	---------------------	----------	-------------	-------------	--------	---------------

A SAPTEA ZI

DEJUNUL

1	Budinca din brinza Brinza de vaci Smintina Oua Zahar Crupa de gris Unt Stafide Gem	100/10	76 10 30 26,4 10 10 5 8 7,5 10	75 10 10 26,4 10 10 5 8 7,5 10	280	21280 2800 140buc 2100 2240 1400 2856 2800
2	Cacao cu lapte Lapte de vaci Cacao Zahar	200	180 4 20	180 4 20	280	50400 1120 5600
3	Pine din griu cu unt si cascaval Pine de griu Cascaval unt	80/15/20	80 22 15	80 22 15	280	22400 6160 4200

PRINZ

1	Legume proaspete	90	119	90	280	
2	Zeama cu pulpa de gahna Pulpa de gahna Taetei cu ou Cartofi Morcov Ceapa Sare de lamie Ulei Frunza de dafin Sare Rosii Patrunjel	300/25	40 20 200 20 20 12 12 150 36	90	280	11200 5600 56000 5600 280 1400 14 560 2800 1400
3	Terci din arpacas cu peste Hec cu sos de rosii. Grupe de arpacas Unt Paste Hec Morcov Ceapa	200/135/50	45 3 192 30 30	45 3 165 15 23	280	12600 840 53760 8400 8400

.Componenta chimica Proteine101,lipide108,glicide423,valoarea calorica3115

1	Chifla	1/100	100	100	280	280buc
2	Chefir	200	200	200		56000

Gustareall

1	Terci din arnautca cu carne de gaina si sos	200/80	45	45	280	12600
	Unt		5	5		1400
	Pulpa de gaina		128	115		35840
	Morcov		10	7		2800
	Ceapa		10	7		2800
	Ulei		5	5		1400
	Rosii		20	15		5600
	Sare		2	2		560
2	Suc de fructe	200			280	56000
3	Pline de grâu	80	80	80	280	22400

CINA

1	Covrigi	100	100	100	280	28000
2	Suc de fructe	200	200	200	280	56000
3	Portocala	200	200	200	280	56000
4						

Custarea I

4	Comot din fructe de sezon	200	200	200	280	56000
	Pasta de rosii		4	4		1120
	Marar		5	4		1400
	Ulei		15	15		
	Sare		2	2		
5	Pline de secara	80	80	80	280	22400

Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa brut/g	Masa net gr	Portii	Total Produse
---------------------	----------	-------------	-------------	--------	---------------

A OPTA ZI DEJUNUL

1	Omleta Oua Lapte de vaci Ulei Crupa de gris Faina De griu Sare	50 45 5 3 3 3 2	43 45 5 3 3 3 2	280	256buc 12600 1400 840 840 6160 4200
2	Ceai cu zahar si lamie	200	2	280	560 4200 1554
3	Pline din grau cu unt si cascaval Pline de grau unt	80/15/20	80 22 15	280	22400 6160 4200

PRINZ

1	Legume proaspete	80	93	80	280	
2	Bors cu svecia si carne de vita cu smintina Carne de vita Svecla Morcov Ceapa Varza Suc de rosii Smintina Ulei Cartofi Sare Sare de lamie Patrunjel Frunza de dafin	300/20	43 60 20 20 80 11 10 10 10 60 2 0,5 5 0,05	32 45 15 15 64 11 10 10 10 48 2 0,5 4 0,05	280	12040 16800 5600 5600 22400 3080 2800 2800 1400 1400 14
3	Pireu de mazare uscata cu pirjoala in sos, Mazare uscata Unt Fileu de gaina Morcov	200/100/30	101 5 60 10	100 5 48 7	280	28280 1400 16800 2800

Componenta chimica Proteine120,lipide112,glicide501,valoarea calorica3160

1	Chifla	1/100	100	100	280	280buc
2	Chefir	200	200	200		56000

Gustareall

[illegible]

CINA

1	napolitane	100	100	100	2800
2	Suc de fructe	200	200	200	56000
3	portocale	200	200	200	56000
4					

Custarea I

5						
4						
	Ceapa	10	7	10	10	2800
	Pasa de rosii	4	4	80	4	1120
	Carne de vita	5	64	5	5	
	Ulei	5	5	11	11	
	Suc de rosii	2	2	11	2	
	Sare	10	9	2	9	
	Oua					

Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa brut/g	Masa net gr	Portii	Total Prognose
---------------------	----------	-------------	-------------	--------	----------------

A NOUA ZI

DEJUNUL

1	Terci din fulgi cu ovas cu lapte Lapte de vaci Zahar Unt	200	160 15 5	44 160 5	44800 4200 1400 12320
2	Ceai cu zahar si lamie Ceai Zahar Lamie	200	2 15 5,55	2 15 5,55	560 4200 1554
3	Paine din griu cu unt cascaval Paine de griu Unt Cascaval	80/15/20	80 15 22	80 15 22	22400 4200 6160

PRINZ

1	Legume proaspete				280
2	Supa cu mazare uscata si perisoare Mazare uscata Fileu de gaina Morcov Ceapa Carne de vita Ulei Cartofi Sare Crupa de gris Patrunjel Oua	300/50	24,2 30 15 15 40 6 80 2 3 5 10	24 24 12 12 32 6 60 2 3 4 9	6776 8400 4200 4200 11200 1680 22400 560 840 1400
3	Paste fainoase cu carne de vita si sos rosu Paste fainoase Carne de vita Morcov Ceapa Pasta de rosii Unt	200/100/50	70 215 30 30 3 5	70 160 23 23 3 5	19600 60200 8400 8400 840 1400

.Componenta chimica Proteine101,lipide103,glicide408,valoarea calorica3100

1	Chifla	1/100	100	100	200	200	280	280buc	56000
2	chefir	200	200	200	200	200			

Gustareall

1	Ardei dulce impluti cu piept de gaina in sos din smintina Ardei dulce Piept de gaina Orey Smintina Ulei Morcov Suc de rosii Ceapa Piper negru Marar Sare	200/50	221	66	25	10	10	10	10	15	23	20	0,1	10	3	166	63	25	7000	2800	2800	61880	18480	280	280	56000	22400
2	Suc de fructe	200																									
3	Pireu de griu	80	80	80																							

CINA

1	biscuit	100	100	100	200	200	280	28000
2	Suc de fructe	200	200	200	200	200	280	56000
3	banana	200	200	200	200	200	280	56000
4								

Custarea I

4	Suc de fructe	200	200	200	200	200	280	56000
5	Pline de secara	80	80	80	80	80		22400
	Ulei	5	5	5	5	5		1400
	Sare	2	2	2	2	2		560

	Denumirea bucatelor	Gramajul	Masa brut/g	Masa net gr	Portii	Total Prodeuse
--	---------------------	----------	-------------	-------------	--------	----------------

A ZECEA ZI DEJUNUL

1	Terci din hrisca cu lapte, Hrisca Lapte de vaci Zahar Unt	200/5	50 160 15 5	50 160 15 5	280	14000 44800 4200 1400
2	Ceai cu zahar si lamie Ceiai Zahar Lamie	200	2 15 5,55	2 15 5,55	280	560 4200 1554
3	Piine din griu cu unt gem Piine de griu Unt gem	80/15/20	80 15 30	80 15 30	280	22400 4200 8400

PRINZ

1	Legume coapte				280	
2	Zeama cu pulpa de gaina Pulpa de gaina Taetei cu ou Cartofi Morcov Ceapa Sare de lamie Ulei Frunza de dafin Sare Rosii Patrunjel	300/25	40 20 200 20 20 20 1 5 0,05 2 10 5	36 20 150 12 12 1 5 0,05 2 7 4	280	11200 5600 56000 5600 5600 280 1400 14 560 2800 1400
3	Terci din porumb cu peste Hec cu sos de rosii. Grupe de porumb Unt Paste Hec Morcov Ceapa	200/135/50	45 3 192 30 30		280	12600 840 53760 8400 8400

	Pasta de rosii		4			1120
	Marar		5			1400
	Ulei		15			4200
	Pasta de rosii		2			560
	Sare		2			560
4	Compot de fructe de sezon	200	200	200	280	56000
5	Piine de secara	80	80	80		22400

Custarea I

1	Portocale	200	200	200	280	56000
2						
3						
4						

CINA

1	Pilaf cu carne de pasare	200/100			280	
	Pulpe de gaina		160	144		44800
	Orez		40	40		11200
	Ulei		10	10		2800
	Pasta de rosii		5	5		1400
	Morcov		20	15		5600
	Ceapa		20	15		5600
	Sare		3	3		840
2	Suc de fructe	200	200	200	280	56000
3	Piine de griu	80	80	80	280	22400

Gustareall

1	Chifla	1/100	100	100	280	280buc
2	Chefir	200	200	200		56000

Componenta chimica Proteine103, lipide101, glicide431, valoarea calorica3068