

MENIUL DE PERSPECTIVĂ A TABEREI DE ODIHNĂ ȘI ÎNTREMARE A SĂNĂTĂȚII COPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR „PRIETENIA” A ASOCIAȚIEI OBȘTEȘTI „GENERAȚIA NOUĂ”

PENTU SEZONUL ESTIVAL 2023

Nr.d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea bucatelor (gr) la un copil	Componența	Grame (brutto)la un copil
Prima zi				
DEJUNUL				
1.	Terci din ghercules cu lapte și unt	150-200	Ghercules Lapte Unt zahăr	40 200 10 5
2.	Ou fert	1	ou	1
3.	Pîne de grîu cu unt și cașcaval	100/10/9	Pîne Unt cașcaval	100 10 9
4.	Ceaii	200	Ceai zahăr	0,2 20
PRÎNZUI				
1.	Salată de varză proaspătă	128	Varză Ciapă ulei	110 10 8
2.	Borș vegetarian cu smîntînă, cu prelucrare termică	300/10	Varză Cartofi Morcov Tomat Verdeață Unt smîntînă	80 50 20 3 1 2 10
3.	Carne de pasăre c u orez și castraveți	85/110/35	Carne de pasăre Orez Unt castraveți	100 40 5 35
4.	Suc de fructe	200	suc	200
5.	Pîne de grîu	100	pîine	100
GUSTAREA				
1.	Suc de fructe	200	suc	200
2.	Pîne de grîu	100	pîine	100
CINA				
1.	Carne de iepure cu cartofi înăbușiți	50/170	Carne de iepure Cartofi Morcov Ciapă ulei	90 250 15 8 5
2.	Cacao cu lapte	200	Lapte Zahăr cacao	200 15 3
3	Pîne de secară cu unt	100/5	Pîinr unt	100 5
CINA II				

1.	Chefir	200	chefir	200
2.	Cornișor cu magiun	100	cornișor	100

Compoziția chimică: Proteine -104 gr.,Lipide 150gr,Glucide-415 gr. Valoarea chimic[-3280 k/cal.

A DOUA ZI

Nr.d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea bucatelor (gr) la un copil	Componența	Grame (brutto)la un copil
	DEJUNUL			
1.	Pește hecv cu pireu de cartofi	50/200	Pește Ciapăă Pesmeți ulei Cartofi Mărar unt	100 5 5 8 350 5 10
2.	Cacao cu lapte	218	Cacao Lapte zahăr	3 200 15
3.	Pâine de grâu cu unt, cașcaval sau brânză tare	100/10/10	Pâine Unt cașcaval	100 10 10
	Prânzul			
1.	Salată de legume	70	Ceapă Varză Morcov Ulei Castraveți Verdeață	5 20 20 10 20 20
2.	Borș cu smântână pe bulion din carne (smântână cu prelucrare termică)	350	Sfeclă roșie Morcovi Varză Tomat Smântână Zahăr Ulei Făină de grâu	1009 20 60 3 10 3 3 3
3.	Carne de pasăre cu sos și terci de hrișcă	90/40/250	Unt Carne Ceapă Făină de grâu Tomat Crupe de hrișcă unt	9 185 5 4 3 45 5
4.	Compot din fructe proaspete de sezon	200	Fructe zahăr	20 10
5.	Pâine proaspătă	100	Pâine	100
	GUSTAREA			
1.	Biscuiți	50	biscuiți	50
2.	Fructe de sezon	100	fructe	100

CINA I				
1.	Legume înăbușite	300	Varză Morcovi Cartofi Tomate Ulei Unt pătrungel	100 50 150 5 8 6 10
2.	Brânzoaică	60	Brânză Făină de grâu Drojdii Ouă Ulei Unt Isapte	30 25 2 Q15 5 15 15
3	Ceai	200	Ceai zahăr	0,2 15
4.	Pâine de grâu, magiun	100/25	Pâine magiun	100 25
CINA 2				
1.	Chefir, chiflă cu stafide	200/100	Chefir chiflă	200 100

Compoziția chimică: Proteine -100 gr.,Lipide 110gr,Glucide-380 gr. Valoarea chimic[-3210 k/cal.

ZIUA A TREIA

DEJUNUL				
1.	Terci din orez cu lapte	250	Crupe de orez Lapte Unt Zahăr	35 200 5 5
2.	Ou fert	1	Ou	!
3.	Lapte cu cacao	200	Cacao Lapte Zahăr	3 100 15
4.	Pâine cu unt și Magiun	100/20	Pâine Unt magiun	100 10 10
Prânzul				
1.	Salată fdin varză, castraveți, roșii	160	Varză Castraveți Roșii Ceapî Ulei	50 50 50 5 5
2.	Zeamă Moldovenească cu bulion de pasăre și smîntînî cu prelucrare termică	350	Smîntînî Tăiței Făină de grâu Ou Morcov Ceapă Verdețuri cartofi	10 20 20 0,2 10 10 10 100

3.	Carne de găină fiartă în riolă cu pireu de cartofi și mazăre verde	100/200/30	Carne de găină Cartofi Lapte Unt Mazăre verde	2009 250 50 5 50
4.	Suc	200	Suc	200
5.	Pâine cde secară	150	Pâine	150
	GUSTAREA			
1.	Chiflă cu magiun	100	chiflă	100
2.	Fructe de sezon	100	fructe	100
	CINA 1			
1.	Păpănași cu dsos din smântână(cu prelucrare termică)	120/20	Brânză Crupă de griș Unt Ou Zahăr Smântână făină	100 15 8 0,5 10 20 5
2	Lapte	200	Lapte	200
3.	Pâine de grâu	90	Pâine de grâu	90
	CINA 2			
1.	Chefir	200	chefir	200

Componența Chimică: Proteine104 gr.,Glucide 415 gr., Lipide 106 gr.,Valoare calorică 3280 kcal.

Ziua a patra

	DEJUNUL			
1.	Fidea cu lapte	250	Fidea Zahăr Lapte unt	70 5 200 5
2.	Pâine cu unt și cașcaval ori brânză tare	100/10/20	Pâine Unt cașcaval	100 10 25
3.	Ceai	200	Ceai zahăr	0.2 15
	PRÎNZUL			
1.	Salată din legume proaspete	90	Varză Ceapă Morcov Castraveți Roșii Verdeață Ulei	20 5 20 20 20 10 10
2.	Supă cu orez din bulion cde pasăre	350	Orez Unt Morcovi ceapă	W20 3 10 3
3.	Carne de pasăre cu sos și pireu de mazăre	125/200	Carne Mazăre făină	250 50 5
4.	Suc sau compot din fructe proaspete	200	Suc	200
5.	Pâine de secară	150	Pâine	150

	GUSTAREA			
1.	Cornișor cu magiun	100	cornișor	100
2.	Fruite proaspete de sezon	100	Fruite	100
	Cina 1			
1.	Pește înăbușit cu pireu de cartofi și castraveți proaspeți	70/200	Pește Ulei Cartofi Lapte Unt castraveți	130 10 250 50 5 50
2.	Ceai	200	Ceai/zahăr	200/15
3.	Pâine cu magiun și unt	100/20/10	Pâine,magiun,unt	100/20/10
	CINA 2			
1.	chefir	200	chefir	200
2.	Plăcintă cu brânză	100	Făină de grâu Oua Lapte Zahăr Ulei brânză	35 ½ 5 2 8 20

Componența chimică: proteine-110gr.,lipide 1098gr.,glucide 450gr.,valoarea calorică 3280k/cal.

ZIUA A CINCEA

	DEJUNUL			
1.	Terci cu griș pe lapte și unt	200/5	Lapte Griș Zahăr unt	100 35 5 5
2.	Omletă cu carne de pasăre	60/60	Ou Carne de pasăre	1 60
3.	Ceai	200	Ceai zahăr	0.2 15
4.	Pâine cu unt și brânză tare	100/10/20p	Pâine Unt Brânză tare	100 10 20
	Prânzul			
1.	Salată cu scrumbie, mazăre și varză proaspătă	120	Scumbrie Mazăre verde Ceapă verde ulei	60 40 10 5
2.	Supă din cartofi cu perișoare din carne	350/50	Cartofi Morcovi Ceapă Pastă roșie Ulei Smântână perișoare	100 10 10 3 3 5 80
3.	Sarmale cu carne de pasăre	350	Varză Morcovi Ceapă Orez	250 15 10 10

			Unt	10
			Pastă nroșie	4
			Ulei	4
			carne	150
4.	Compot din fructe de sezon	200	Fructe	50
			zahăr	15
5.	Pâine de seară	100	pâine	100
	GUSTAREA			
1.	Clătite cu dulceață	100	Făină de grâu	50
			Ouă	0,25
			Lapte	50
			Zahăr	10
			Ulei	10
			dulceață	25
2.	Fructe de sezon	100	fructe	100
	CINA I			
1.	Babă cu tăiței de casă și brânză de vaci în rolă	150/10	Lapte	30
			Tăiței	40
			Brânză	10
			Zahăr	8
			Ouă	0,25
			Unt	5
2	C eai cu lapte și unt	200/20	Lapte	100
			Ceai	0,2
			unt	20p
3.	Carne de pasăre cu cartofi	50/150	Carne	70
			Cartofi	200
			unt	5
	CINA 2			
1.	chefir	200	chefir	20
2.	biscuiți	50	biscuiți	50

Componența chimică: proteine-110gr.,lipide 115gr.,glucide 450gr.,valoarea calorică 3400k/cal.

A ȘASEA ZI

	DEJUNUL			
1.	Ragu cu legume și carne de pasăre	250	Carne	180
			Cartofi	70
			Morcovi	10
			Castraveți	30
			Ceapă	20
			Mazăre verde	30
			Unt	10
			Varză	50
			Rpșii	20
			Verdețuri	5
			Făină de grâu	5
2.	ceai	200	Ceai	0,2
			zahăr	15
3.	Pâine de grâu cu unt	100/20	Pâine	100
			unt	20
	PRÎNZUL			
1.	Salată din sfeclă și mere	100	Sfeclă	50

			Morcov	25
			Mere	22
			ulei	3
2.	Supă din legume cu bulion din carne și smântână	350/5	Varză	70
			Morcovi	30
			Mazăre	30
			Roșii	30
			Cartofi	70
			Unt	5
			Smântână	5
			Ceapă	10
			Verdeață	10
			dovleci	60
3.	Pîrjoale din carne de vită cu terci de grâu	70/250	Carne de vită	100
			Crupe de grâu	45
			Ceapă	5
			Făină de grâu	3
			Morcovi	10
			Unt	9
			ouă	0,25
4.	Suc de fructe	200	suc	200
5.	Pîine de seară	150	pîine	150
	GUSTAREA			
1.	Covrigei	100	covrigei	100
2.	Fructe de sezon	100	fructe	100
	Cina 1			
1.	Terci hercules pe lapte	240	Hercules	20
			Unt	5
			Lapte	200
			zahăr	15
2	Puding din brînză cu morcov	125	Brînză	55
			Ouă	1/5
			Zahăr	10
			Morcov	40
			Smîntînă	10
			Unt	2
			făină	5
3.	Ceai	200	Ceai, zahăr	0,2/10
4.	Pîine de grâu	100	pîine	100
	Cina 2			
1.	Chefir cu pesmeți	200/100	Chefir	200
			Pesmeți	100
2.				

Componența chimică: proteine-115gr.,lipide 120r.,glucide 460gr.,valoarea calorică 3305k/cal.

A ȘAPTEA ZI

	DEJUNUL			
1.	Cartofi cu pește hec în rolă	300/60	Cartofi	10
			Unt	90
			Pește	3
			Ulei	8
			Ceapă	5

			Mărar lapte	5 50
2.	Cacao cu lapte	200	Cacao Zahăr lapte	3 15 200
3.	Pâine de grâu cu unt și cașcaval	100/20/20	Pâine Unt cașcaval	100 20 20
PRÎNZUL				
1.	Salată din castraveți cu roșii	100	Castraveți Roșii Ceapă ulei	50 50 5 5
2.	Supă cu mazăre și cartofi	350	Mazăre Morcovi Ceapă Ulei Unt Cartofi	35 10 5 5 5 70
3.	Pilaf cu carne	250	Orez Ceapă Carne Morcovi Pădure roșie ulei	50 5 160 20 5 5
4.	Compot din fructe	200	Fructe zahăr	50 10
5.	Pâine cde secară	100	Pâine	100
GUSTAREA				
1.	Pesmeți	100	Pesmeți	100
2.	laurt	100	laurt	100
3.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
Cina 1				
1.	Salată din cartofi ferți, cucubeu	100	Cartofi Castraveți Morcovi Ceapă Mazăre verde Ulei Sfeclă roșie	70 15 10 5 15 10 50
2	Budincă cu brânză de vaci cu griș și dulceață	200/25	Brânză Lapte Zahăr Ouă Cr.griș Unt dulceață	90 50 10 0,2 30 10 25
3.	Ceai cu lapte	200	Ceai Lapte zahăr	0,2 50 15
4.	Pâine de grâu cu unt	100/10	Pâine unt	100 10

Cina 2				
1.	Chefir	200	chefir	200
2.	Chiflă cumac	100	chiflă	100

Componența chimică: proteine-120gr.,lipide 125gr.,glucide 465gr.,valoarea calorică 3050k/cal.

A OPTA ZI

DEJUNUL				
1.	Terci din orez pe lapte și unt	250	Crupe de orez Lapte Unt zahăr	35t 200 5 5
2.	Ou fert	1	ou	1
3.	Lapte cu cacao	200	Cacao Lapote zahăr	3 100 15
4	Pâine cu unt și magiun	1009/20	Pâine Unt magiun	100 10 10
PRÎNZUL				
1.	Salată din varză, castraveți,roșii	160	Varză Castraveți Roșii Ceapă ulei	50 50 50 5 5
2.	Zeamă moldovenească cu bulion de pasăre și smântână cu prelucrare termică	350	Smântână Tăiței Făină de grâu Ou Morcov Ciapă Verdețuri cartofi	10 20 20 0,2 10 10 10 100
3.	Carne de găină fiartă în rolă cu pireu de cartofi și mazăre verde	100/200/50	Carne de găină Csartofi Lapte Unt Mazăre verde	200 250 50 5 50
4.	suc	200	suc	200
5.	Pâine de secară	150	Pâine	150
Gustarea				
1.	Chiflă cu magiun	100	chiflă	100
2.	Fructe de sezon	100	fructe	100
CINA 1				
1.	Ragu din legumecu pește înăbușite	200/50	Varză Ceapă Pastă de tomate Ulei Morcov pește	250 10 3 5 50 70
2	Suc din fructe sau compot din fructe proaspete	200	suc	200
3.	Pâine de grâu	100	pâine	100
CINA 2				
1.	chefir	200	chefir	200

2.	Plăcintă cu brânză	100	Făină de grâu Ou Lapte Zahăr Ulei brânză	200 0,25 5 2 8 25
----	--------------------	-----	---	----------------------------------

Componența chimică: proteine-120gr.,lipide 118gr.,glucide 545gr.,valoarea calorică 3510k/cal.

A NOUA ZI

DEJUNUL				
1.	Biftec cu carne de pasăre cu paste făinoase fiertenîn rolă	50/200	Carne Macaroane Uleiu Unt ou	80 65 5 15 1
2.	Cacao cu lapte	200	Cacao Lapte zahăr	3 200 15
3.	Pîine de secară	100	pîine	100
PRÎNZUL				
1.	CASTRAVEȚI ȘI ROȘII PROASPEȚI	100	CASTRAVEȚI ROȘII	50 50
2.	Supă cu fasole și cartofi și smîntînă cu prelucrare termică	350	Fasole Cartofi Ceapă Morcov Unt smîntînă	30 75 8 15 4 10
3.	Gulaș de pasăre cu varză înăbușită	80/250	Carne Unt Făină de grâu Varză Morcov Ceapă Ulei Tomat paste lapte	160 5 6 250 50 30 5 5 30
4.	Compot din fructe de sezon	200	Fructe zahăr	50 15
5.	Pîine de grâu	150	Pîine	150
GUSTAREA				
1.	Pateu cu brînză în rolă	100	Făină de grâu Ou Zahăr Lapte Unt Drojdie Brînză	40 05 5 15 8 2 20
2.	Lapte fert	200	Lapte zahăr	200 10
CINA 1				
1.	Morcov înăbușit cu stafide	100	Morcov Unt Lapte	100 5 50

			Stafide	15
2	Pîrjoale din pește cu cartofi fierți proaspeți	60/200	Pește Făină de grâu Ulei Unt Pîine de grâu Cartofi mărar	70 5 5 5 10 300 5
3.	ceai	200	Ceai zahăr	0,2 15
4.	Pîine de grâu cu cașcaval	100/10	Pîine cașcaval	100 10
	CINA 2			
1.	chefir	200	chefir	200
2.	Cornișor cu gem	100	cornișor	100

Componența chimică: proteine-130gr.,lipide 128gr.,glucide 500gr.,valoarea calorică 3520k/cal.

A ZECEA ZI

	DEJUNUL			
1.	Omletă	100	Ouă Lapte Unt	30 20 7
2.	Terci din hrișcă și lapte cu unt	200	Crupă de hrișcă Lapte Zahăr unt	75 105 15 5
3.	Lapte u cacao	200	Lapte Cacao zahăr	100
4.	Pîine de grâu cu unt	100/20	Pîine unt	100 20
	PRÎNZUL			
1.	Salată de varză proaspătă, roșii, castraveți	200	Varză Ulei Ceapă Castraveți roșii	80 20 3 50 50
2.	Borș vegetarian cu smîntînă, cu șpreluc rare termică	300/10	Varză Cartofi Morcov Tomat Verdeață Unt smîntînă	110 50 20 3 1 2 10
3.	Pilaf cu carne de găină	130/70	Carne de pasăre Orez Unt Ciapă morcov	100 40 5 20 20
4.	Suc cde fructe	200	suc	200
5.	Pîine de grâu	100	oîine	100

GUSTAREA				
1.	biscuiți	100	biscuiți	100
2.	Fructe de sezon	150	fructe	150
CINA1				
1.	Carne fiartă de iepure cu cartofi noi înăbușiți	T50/170	Carne de iepure Cartofi Morcovi Ciapă ulei	90 250 15 8 5
2	Lapte cu cacao	200	Lapte Zahăr cacao	200 15 3
3.	Pâine de seară cu unt	100/5	Pâine unt	100 5
Cina 2				
1.	chefir	200	chefir	200
2.	Cornișor cu brânză	100	cornișor	1200

Componența chimică: proteine-150gr.,lipide 105gr.,glucide 520gr.,valoarea calorică 3550k/cal.

**PREȘEDINTELE ASOCIAȚIEI OBȘTEȘTI
"GENERAȚIA NOUĂ"**

TATIANA PÎNZARU

Coordonat

CSP Balti

Chislari V.

