

Meniu pr 10 Zile la Tabara de copii

Ulei	5		
Patrunjel verde	10	8	
Brinzoaica			80
Brinza proaspata de vaca	30		
Faina de griu	25		
Drojdie	2		
Oua de gaina	10	8.6	
Ulei	5		
Unt	5		
lapte	15		
Ceai cu zahar			200
Ceai	0.2		
zahar	10		
Pine de griu	100		100
Chefir mai tirziu	200		200
Componenta chimica=Proteine-98, lipide-107, glucide-373, val.cal=2900kcal			
6 Zi			
Dejun			
Cartofi inabusiti cu carne si tomate			200/90/70
Carne de gaina	175	132	
Cartofi	250	180	
Lapte	50		
Unt	9		
tomate	70	67	
lapte	200		200
Piine de griu cu unt			100/10
Pine de griu	100		
unt	10		
Prinzul			
Morcov/ tomate proaspete			100
Morcov	100	80	
tomate	50	44	
Supa cu legume si smintina			350/5
Varza	70	56	
Morcov	30	24	
Mazare	30	27	
Rosii	30	28.5	
Unt	5		
Smintina	5		
Ceapa	10	8.4	
Verdeata	10	6	
dovlecei	60	45	
Budinca din cartofi cu carne			250
Cartofi	300	216	
Carne de bovina	110	82.5	
Ceapa	20	16.8	
ulei	15		
Ceai de macies			200
Macies	20		
zahar	15		