

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



Directorul I.I. "I. Nicolaev"



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 Produce
----	---------------------	----------	-------------	-------------	--------	---------------

### Prima zi DEJUNUL

1	Paste fainoase Paste fainoase	200/5	70	70	280	19600 1400
2	Ceai cu zahar si lamie Ceai Zahar Lamie	200	2	2	280	560 4200 1554
3	Piine din griu cu unt Piine de griu unt	80/20	80	80	280	22400 5600

### PRINZ

1	Legume proaspete Castraveti	90	95	90	280	26600
2	Bors cu svecla carne de vita si smintina Carne de vita Svecla Morcov Ceapa Varza Suc de rosii Smintina Ulei Cartofi Sare Patrunjel	300/20	43	32	280	12040 16800 5600 5600 16800 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	44	280	12320 1400 8400 11200 2800 2800 840 560 1400 560 2800

Componenta chimica Proteine104,lipide114,glicide401,valoarea calorica3132

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

GUSTAREA II

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

CINA

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

GUSTAREA I

3	Gris		3	3		840		
4	Suc de fructe	200	200	200	280	56000		
5	Piine de secara	80	80	80	280	22400		

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

1	Budnca din brinza Brinza de vaci Smintina Oua Zahar Crupa de gris Unt Stafide Gem	100/10	76 10 30 7,5 8 5 10,2 10 10	75 10 26,4 7,5 8 5 10 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	Piine din griu cu unt Piine 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 smintina Pulpa de gaina Orez Morcov Ceapa Smintina 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 2	45 5 128 8 8 3 2 2	280	12600 1400 48160 2800 2800 840 560 560



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 Yaħar Unt	200/5	33 125 15 5	33 125 15 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 pesto 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 15 40 6 80 2 3 5 10	24 30 15 12 32 6 60 2 3 4 9	280	6776 8400 4200 4200 1680 22400 560 840 1400 55
3	Terci din porumb cu pesto 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	45 3 192 30 30 4 5 15 2	280	12600 840 53760 8400 1120 1400 4200 560

Componenta chimica Proteine109,lipide 99,glicide4971,valoarea calorica3198

1	Cifta	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	160	280	60200	65240	1400	1400	1400	1400	11200	2800	2800	8960	840	
2	Cacao cu lapte	200	3	3	3													
2	Lapte de vaci		215	233	160													
2	Cacao		215	233	160													
2	Lapte de vaci		215	233	160													
2	Zahar		215	233	160													
3	Piine de griu	80	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	
4	Compot de fructe	200	200	200		56000	
5	Piine de griu	80	80	80		22400	

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

### A PATRAZI

### DEJUNUL

1	Omleta Oua Lapte de vaci Ulei Crupa de gris Faina De griu Sare	100	50 50 50 5 3 3 2	43 50 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	Piine din griu cu unt si cascaval Piine de griu unt	80/15/20	80 22 15	80 22 15	22400 6160 4200	280

### PRINZ

1	Legume proaspete	80	93	80	26040	280
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 20 12 12 20 1 0,05 2 7 5	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



.Componenta chimica Protein7,lipide106,glicide399,valoarea calorica3092

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

**Gustareall**

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	127	280	37800 12320 1400 4200 14000 5600 5600 5600 5600 1400 4200 840
2	Suc de fructe	200				280	56000
3	Piine de griu	80	80	80	80	280	22400

**CINA**

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

**Custarea I**

	Suc de rosii		11	11	3080	560
4	Compot de fructe	200	200	200	56000	
5	Piine de griu	80	80	80	22400	

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

### A CINCEA ZI DEJUNUL

1	Tercu din orez cu lapte Lapte de vaci Zahar Unt Stafide Orez	150	125 15 5 5 33	125 15 5 5 3	280	35000 4200 1400 1400 9240
2	Cacao cu lapte Lapte de vaci Cacao Zahar	200	180 4 20	180 4 20	280	50400 1120 5600
3	Piine din grâu cu unt si cascaval Piine de grâu Cascaval Unt	80/15/20	80 22 15	80 22 15	280	22400 6160 4200

### PRINZ

1	Legume proaspete	80	106	80	280	29680
2	Bors cu svecia carne de vita si smintina Carne de vita Svecia Morcov Cepa Varza Suc de rosii Smintina Ulei Cartofi Sare Patrunjel	300/20	43 60 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	Paste fainoase cu fileu de gaina si sos Paste fainoase Faina de grâu Fileu de gaina Morcov Cepa Pasta de rosii	200/100/50	70 10 131 30 2	70 10 127 23 2	280	19600 2800 36680 8400 8400 560

Componenta chimica Proteine104,lipide14,glicide401,valoarea calorica3132

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

**Gustareall**

1	Preu din cartofi cu carne de vita in sos de rosii, carne de vita	200/100/30	215	233	175	160	60200	65240
	Unt		5	5	5		1400	1400
	Ulei		5	5	5		1400	1400
	Faina		5	5	5		1400	1400
	Cartofi		215	233	175		60200	65240
	Carne de vita		215	233	175		60200	65240
	de rosii,							
	Unt		5	5	5		1400	1400
	Ulei		5	5	5		1400	1400
	Faina		5	5	5		1400	1400
	Rosii		40	30			11200	11200
	Morcov		10	8			2800	2800
	Ceapa		10	8			2800	2800
	Lapte de vaci		32	30			8960	8960
	Sare		3	3			840	840
2	Suc de fructe	200					56000	56000
3	Piine de griu	80	80		80		22400	22400

**CINA**

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

**Custarea I**

4	Suc de fructe	200	200	200	200		56000	56000
5	Piine de griu	80	80	80	80		22400	22400
	Unt	5	5	5	5		2800	2800
	Ulei	5	5	5	5		2800	2800
	Sare	2	2	2	2		560	560

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

### A SASE ZI DEJUNUL

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	44800 4200 1400 12320
2	Ceai cu zahar si lamie Ceai Zahar Lamie	200	2 15 5,55	2 15 5,55	560 4250 1554
3	Paine din griu cu unt geml Paine de griu Unt Gem	80/15/20	80 15 33	80 15 33	22400 4200 9240

### PRINZ

1	Legume proaspete	80	93	80	26040
2	Supa cu orez si carne de vita si smintina Carne de vita Orez Morcov Ceapa Cartofi Smintina Ulei Sare Patrunjelii Frunza de dafin	300/20	43 20 30 30 100 10 5 2 5 4 0,05	32 20 23 23 80 10 10 2 5 4 0,05	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	12600 1400 36680 28400 2800 1120 1400 1960 3080 560

Componenta chimica Proteine109,lipide111,glicide419,valoarea calorica3176

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

### Gustareall

1	Legume inabusite cu pirjoala 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 20 20 50 10 10 3 30 50 3 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 840 840 14000 8400 8400 14000 2800 2800 56000	280	22400
2	Suc de fructe	200			280	56000		
3	Piine de griu	80	80	80	280	22400		

### CINA

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

### Custarea I

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

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

**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 7,5 8 5 10,2 10 10	75 10 26,4 7,5 8 5 10 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	Zeamă cu pulpa de gama Pulpa de gaina Taței cu ou Cartofi Morcov Ceapa Sare de lamie Ulei Frunza de dafin Sare Rosii Patrunjel	300/25	40 20 200 20 20 1 5 0,05 2 10 5	36 20 150 12 1 5 0,05 2 7 4	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 23 15	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	Pine de gruu	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	Pasta de rosii	200	200	200	280	56000
	Marar		5	4		1120
	Ulei		15	15		1400
	Sare		2	2		
5	Pine de secara	80	80	80	280	22400

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

### A OPTA ZI DEJUNUL

1	Ometa Oua Lapte de vaci Ulei Crupa de gris Faina De griu Sare	100	50 45 5 3 3 3 2	43 45 5 3 3 3 2	280	256buc 12600 1400 840 840 4200 4200
2	Ceai cu zahar si lamie	200	2	2	280	560 4200 1554
3	Pline din graun cu unt si cascaval Pline de graun unt	80/15/20	80 22 15	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	300/20	43	32	280	12040 16800 5600 5600 16800 22400 3080 2800 2800 16800 560 140 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,lipide12,glicide501,valoarea calorica3160

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

**Gustareall**

1	Pilaf cu carne de pasare Pulpe de gaina Orez Ulei Pasta de rosii Morcov Ceapa Sare	200/100	160	144		44800	840
2	Suc de fructe	200			280	56000	
3	Piine de griu	80	80	80	280	22400	

**CINA**

1	napolitane	100	100	100	280	28000	
2	Suc de fructe	200	200	200	280	56000	
3	portocale	200	200	200	280	56000	
4							

**Custarea I**

4	Ceapa Pasa de rosii Carne de vita Ulei Suc de rosii Sare Oua		10	7		2800	1120
5							

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

### A NOUA ZI

### DEJUNUL

1	Terci din fulgi cu ovas cu lapte Lapte de vaci Zahar Unt Fulgi de ovas	200	160 5 44	160 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 4200 1554
3	Paine din griu cu unt cascaval Paine de griu Unt Cascaval	80/15/20	80 15 22	80 15 22	280	22400 4200 6160

### PRINZ

1	Legume proaspete				280	
2	Supa cu mazare uscata si perisoare Mazare uscata Fileu de gaina Morcov Căpa Carne de vita Ulei Cartofi Sare Crupa de gris Patrunjel Oua	300/50	24,2 30 15 40 80 2 3 5 10	24 30 15 40 80 2 3 5 10	280	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 Căpa Pasta de rosii Unt	200/100/50	70 215 30 30 3 5	70 160 23 23 3 5	280	19600 60200 8400 8400 8400 1400



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

### 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 Ceai 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 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