

## TABĂRA DE ODIHNĂ "PRIVIGHETOAREA"

Coordonat:

Șef C S P Hîncești

"18" mai 2025



Approbat:

Primarul comunei Bobeica

Musteață Lilian

"18" mai 2025



### MENIUL MODEL PENTRU 10 ZILE

TABĂRA DE ODIHNĂ "PRIVIGHETOAREA" DIN COMUNA BOBEICA  
RAIONUL HÎNCEȘTI  
PENTRU SEZONUL ESTIVAL 2025

Ziua 1

| Nr. d/o         | Denumirea bucatelor                              | Cantitatea ml/g  | Masa netto, gr | Proteine gr. | Lipide gr. | Glucide gr. | Valoarea calorică kcal |
|-----------------|--------------------------------------------------|------------------|----------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| <u>Dejunul</u>  |                                                  |                  |                |              |            |             |                        |
| 1               | <b>Terci din orez</b>                            | <b>200</b>       |                |              |            |             |                        |
|                 | Orez                                             | 60               |                | 4,2          | 0,36       | 4,64        | 219                    |
|                 | Zahăr                                            | 5                |                | -            | -          | 4,75        | 19                     |
|                 | Unt 82.5%                                        | 5                |                | 0,002        | 3,9        | 0,0025      | 9,76                   |
| 2               | <b>Ceai cu zahăr</b>                             | <b>200</b>       |                |              |            |             |                        |
|                 | Zahăr                                            | 10               |                | -            | -          | 9,5         | 38                     |
|                 | Ceai                                             | 0,002            |                | 0,04         | -          | 0,14        | 0,57                   |
| 3               | <b>Pâine de grâu cu unt</b>                      | <b>100/10</b>    |                |              |            |             |                        |
|                 | Pâine                                            | 100              |                | 60           | 0,07       | 50          | 468,63                 |
|                 | Unt 82.5%                                        | 10               |                | 0,004        | 7,8        | 0,005       | 19,52                  |
| <u>Prânz</u>    |                                                  |                  |                |              |            |             |                        |
| 1               | <b>Borș de legume pe fertură de carne</b>        | <b>300</b>       |                |              |            |             |                        |
|                 | Varză                                            | 150              | 120            | 1,44         | -          | 4,1         | 8,9                    |
|                 | Cartofi                                          | 80               | 78             | 1,2          | -          | 14          | 18,8                   |
|                 | Ceapă                                            | 10               | 8,5            | 0,23         | -          | 0,77        | 1,69                   |
|                 | Morcov                                           | 20               | 16             | 0,018        | -          | 1,14        | 1,21                   |
|                 | Ulei                                             | 5                |                | 0,0005       | 4,95       | -           | 44,552                 |
|                 | Pastă de tomate                                  | 3                |                | 0,0015       | -          | 0,063       | 0,258                  |
|                 | Verdeață                                         | 10               | 6              | -            | -          | 0,16        | 0,64                   |
|                 | fasole                                           | 10               | 7,5            | 3,25         | 0,30       | 9,25        | 70,5                   |
| 2               | <b>Piure din cartofi, carne în sos alb</b>       | <b>100/75/50</b> |                |              |            |             |                        |
|                 | File de pui                                      | 160              | 100            | 8,01         | 5,76       | -           | 83,88                  |
|                 | Cartofi                                          | 200              | 145            | 2,4          | -          | 28          | 37,6                   |
|                 | Ulei                                             | 5                |                | 0,0005       | 4,95       | -           | 44,552                 |
|                 | Făină de grâu                                    | 5                |                | 0,57         | 0,07       | 3,56        | 17,6                   |
|                 | Smântână 15%                                     | 10               |                | 0,34         | -          | 0,4         | 3,1                    |
|                 | Ceapă                                            | 8                | 6,8            | 0,23         | -          | 0,77        | 1,69                   |
| 3               | <b>Compot din fructe proaspete</b>               | <b>200</b>       |                |              |            |             |                        |
|                 | Fructe proaspete (mere)                          | 50               | 44             | 0,01         | -          | 5           | 20,04                  |
|                 | zahăr                                            | 10               |                | -            | -          | 9,5         | 38                     |
| 4               | <b>Castraveți proaspeți</b>                      | <b>100</b>       |                |              |            |             |                        |
|                 | Castraveți                                       | 120              | 100            | 0,94         | 0,14       | 2,086       | 13,67                  |
| 5               | <b>Pâine de grâu+pâine integrală</b>             | <b>50/50</b>     |                | 4,15/3,19    | 0,4/0,65   | 2,61/23,7   | 127,5/119,5            |
| <u>Gustarea</u> |                                                  |                  |                |              |            |             |                        |
| 6               | <b>Chec cu magiun, fructe proaspete de sezon</b> | <b>150/200</b>   |                |              |            |             |                        |
|                 | Chec cu magiun:                                  |                  |                |              |            |             |                        |



|                       |                                      |              |     |                  |                 |                  |                    |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|-----|------------------|-----------------|------------------|--------------------|
|                       | Chefir 2,5%                          | 20           |     | 0,8              | 0,56            | 0,8              | 11,8               |
|                       | Magiun                               | 40           |     | 0,093            | -               | 10,87            | 45                 |
|                       | Zahăr                                | 5            |     | -                | -               | 9,5              | 38                 |
|                       | Griș                                 | 5            |     | 0,56             | 0,06            | 3,9              | 17,75              |
|                       | Fructe                               | 200          | 200 |                  |                 |                  |                    |
| <b><u>Cina I</u></b>  |                                      |              |     |                  |                 |                  |                    |
| <b>1</b>              | <b>Salată vinegret</b>               | <b>250</b>   |     |                  |                 |                  |                    |
|                       | Cartofi                              | 175          | 125 | 1,68             | -               | 19,6             | 26,32              |
|                       | Morcov                               | 30           | 24  | 0,020            | -               | 1,16             | 1,23               |
|                       | Sfeclă roșie                         | 50           | 40  | 0,65             | 0,05            | 4,5              | 21,5               |
|                       | Ceapă verde                          | 20           | 17  | 0,2              | 0,04            | 0,11             | 4                  |
|                       | Varză                                | 30           | 24  | 0,33             | 0,048           | 1,27             | 7,23               |
|                       | Ulei                                 | 5            |     | 0,0005           | 4,95            | -                | 44,552             |
| <b>2</b>              | <b>Pește la rolă</b>                 | <b>45</b>    |     |                  |                 |                  |                    |
|                       | Pește                                | 90           | 45  | 7,9              | 8,55            | -                | 60,58              |
|                       | Ulei                                 | 5            |     | 0,0005           | 4,95            | -                | 44,552             |
|                       | Ou                                   | 15           |     | 8,75             | 7,5             | 0,37             | 106,25             |
|                       | Făină                                | 5            |     | 0,57             | 0,07            | 3,56             | 17,6               |
| <b>3</b>              | <b>Ceai cu zhăr</b>                  | <b>200</b>   |     |                  |                 |                  |                    |
|                       | Zahăr                                | 10           |     | -                | -               | 9,5              | 38                 |
|                       | Ceai                                 | 0,002        |     | 0,04             | -               | 0,14             | 0,57               |
| <b>4</b>              | <b>Pîine de grîu+pîine integrală</b> | <b>50/50</b> |     | <b>4,15/3,19</b> | <b>0,4/0,65</b> | <b>2,61/23,7</b> | <b>127,5/119,5</b> |
| <b><u>Cina II</u></b> |                                      |              |     |                  |                 |                  |                    |
|                       | Biscuiți (fără ulei de palmier)      | 50           |     | 3,92             | 2,72            | 31,2             | 156,8              |
|                       | Fructe                               | 100          | 100 | 0,32             | 0,41            | 17,61            | 67,88              |
|                       |                                      |              |     |                  |                 |                  | <b>2322,144</b>    |

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

*[Signature]*  
*[Signature]*  
*[Signature]*  
*[Signature]*

Berehoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

**Ziua 2**

| Nr. d/o                | Denumirea bucatelor                              | Cantitatea ml/g | Masa netto,gr | Proteine gr | Lipide gr | Glucide gr | Valoarea calorică kcal |
|------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|---------------|-------------|-----------|------------|------------------------|
| <u><b>Dejunul</b></u>  |                                                  |                 |               |             |           |            |                        |
| 1                      | Paste făinoase cu brânză tare                    | 300             |               |             |           |            |                        |
|                        | Paste făinoase                                   | 40              |               | 4,19        | 0,036     | 31,5       | 143,064                |
|                        | Brânză tare 50%                                  | 25              | 20            | 4           | 4,6       | 0,4        | 59                     |
|                        | Unt 82,5%                                        | 5               |               | 0,002       | 3,9       | 0,0025     | 9,76                   |
| 2                      | Lapte 2,5%                                       | 200             |               | 5,6         | 6,4       | 9,4        | 117,6                  |
| 3                      | Pîine de grîu cu unt                             | 100/10          |               |             |           |            |                        |
|                        | Pîine                                            | 100             |               | 60          | 0,07      | 50         | 468,63                 |
|                        | Unt 82,5%                                        | 10              |               | 0,004       | 7,8       | 0,005      | 19,52                  |
| <u><b>Prînz</b></u>    |                                                  |                 |               |             |           |            |                        |
| 1                      | Supă cu tăitei de casă                           | 300             |               |             |           |            |                        |
|                        |                                                  |                 |               |             |           |            |                        |
|                        | Ceapă                                            | 10              | 8,5           | 0,23        | -         | 0,7        | 1,69                   |
|                        | Morcov                                           | 20              | 16            | 0,018       | -         | 1,14       | 1,212                  |
|                        | Făină                                            | 10              |               | 1,14        | 0,14      | 7,12       | 35,2                   |
|                        | Ouă                                              | 60              | 52            | 12,7        | 11,5      | 0,7        | 171                    |
|                        | Smîntînă 15%                                     | 10              |               | 0,34        | -         | 0,4        | 3,1                    |
|                        | Ulei                                             | 5               |               | 0,0005      | 4,95      | -          | 44,552                 |
|                        | Verdețuri                                        | 10              | 6             | -           | -         | 0,16       | 0,64                   |
| 2                      | Legume înăbușite cu file de pui                  | 100/50          |               |             |           |            |                        |
|                        | Varză                                            | 100             | 70            | 1,2         | -         | 3,42       | 7,42                   |
|                        | Cartofi                                          | 100             | 82            | 1,2         | -         | 14         | 18,8                   |
|                        | Ceapă                                            | 10              | 8,5           | 0,23        | -         | 0,7        | 1,69                   |
|                        | Morcov                                           | 20              | 16            | 0,018       | -         | 1,14       | 1,21                   |
|                        | Ulei                                             | 5               |               | 0,0005      | 4,95      | -          | 44,552                 |
|                        | Pastă de roșii                                   | 3               |               | 0,0015      | -         | 0,063      | 0,258                  |
|                        | Verdețuri                                        | 5               | 3             | -           | -         | 0,16       | 0,64                   |
|                        | File de pui                                      | 160             | 100           | 8,01        | 5,76      | -          | 83,88                  |
| 3                      | Compot din fructe proaspete                      | 200             |               |             |           |            |                        |
|                        | Fructe (mere)                                    | 50              | 44            | 0,14        | 0,18      | 7,75       | 33,94                  |
|                        | Zahăr                                            | 10              |               | -           | -         | 9,5        | 38                     |
| 4                      | Pîine de grîu+pîine integrală                    | 50/50           |               | 4,15/3,19   | 0,4/0,65  | 2,61/23,7  | 127,5/119,5            |
| <u><b>Gustarea</b></u> |                                                  |                 |               |             |           |            |                        |
| 1                      | Biscuiti (fără ulei de palmier), fructe de sezon | 150             |               |             |           |            |                        |
|                        | Biscuiți(fără ulei de palmier)                   | 50              |               | 3,92        | 2,72      | 31,2       | 156,8                  |
|                        | Fructe                                           | 100             | 100           | 0,32        | 0,41      | 17,61      | 67,88                  |



| <u>Cina 1</u> |                                              |                      |     |           |          |           |                 |
|---------------|----------------------------------------------|----------------------|-----|-----------|----------|-----------|-----------------|
| 1             | <b>Terci din hrișcă, perișoare din pește</b> | <b>100/50</b>        |     |           |          |           |                 |
|               | Hrișcă                                       | 60                   |     | 6,96      | 1,38     | 35,7      | 72              |
|               | Ceapă                                        | 20                   | 16  | 0,46      | -        | 0,14      | 3,38            |
|               | Pește(Hec)                                   | 80                   | 40  | 7,9       | 8,55     | -         | 60,58           |
|               | Ouă                                          | 15                   | 8,7 | 8,75      | 7,5      | 0,38      | 106,2           |
|               | Pesmeți pentru panare                        | 4                    |     | -         | 8,5      | 1         | 11,65           |
|               | Unt 82,5%                                    | 5                    |     | 0,002     | 3,9      | 0,0025    | 9,76            |
| 2             | <b>Salată din legume proaspete</b>           | <b>100</b>           |     |           |          |           |                 |
|               | Varză                                        | 100                  | 80  | 1,44      | -        | 4,1       | 8,9             |
|               | Castraveți                                   | 20                   | 15  | 0,19      | 0,028    | 0,42      | 2,73            |
|               | Ceapă verde                                  | 8                    | 5   | 0,08      | 0,016    | 0,044     | 1,6             |
| 3             | <b>Pîine de grîu+pîine integrală</b>         | <b>50/50</b>         |     | 4,15/3,19 | 0,4/0,65 | 2,61/23,7 | 127,5/119,5     |
| <u>Cina 2</u> |                                              |                      |     |           |          |           |                 |
| <u>1.</u>     | <u><b>Biscuiți și iaurt natural</b></u>      | <u><b>50/140</b></u> |     |           |          |           |                 |
|               | Biscuiți (fără ulei de palmier)              | 50                   | 50  | 3,92      | 2,72     | 31,2      | 156,8           |
|               | Iaurt natural 0,1%                           | 140                  | 140 | 6         | 6        | 4         | 70              |
|               |                                              |                      |     |           |          |           | <b>2455,638</b> |

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

Berehoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

**Ziua 3**

| Nr. d/o               | Denumirea bucatelor                          | Cantitatea ml/g | Masa netto, gr | Proteine gr | Lipide gr | Glucide gr | Valoarea calorică kcal |
|-----------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------|-------------|-----------|------------|------------------------|
| <u><b>Dejunul</b></u> |                                              |                 |                |             |           |            |                        |
| <b>1</b>              | <b>Terci din griș pe lapte</b>               | <b>300</b>      |                |             |           |            |                        |
|                       | Griș                                         | 60              |                | 6,72        | 0,72      | 46,8       | 213,6                  |
|                       | Lapte 2,5%                                   | 100             |                | 3,4         | -         | 4          | 31                     |
|                       | Zahăr                                        | 10              |                | -           | -         | 9,5        | 38                     |
|                       | Unt 82,5%                                    | 5               |                | 0,002       | 3,9       | 0,0025     | 9,76                   |
| <b>2</b>              | <b>Pâine cu magiun</b>                       | <b>100/15</b>   |                |             |           |            |                        |
|                       | Pâine de grâu                                | 100             |                | 60          | 0,07      | 50         | 468,63                 |
|                       | Gem de prune                                 | 15              |                | 0,093       | -         | 10,87      | 45                     |
| <b>3</b>              | <b>Ceai</b>                                  | <b>200</b>      |                |             |           |            |                        |
|                       | Zahăr                                        | 10              |                | -           | -         | 9,5        | 38                     |
|                       | Ceai                                         | 0,002           |                | 0,04        | -         | 0,14       | 0,57                   |
| <u><b>Prânz</b></u>   |                                              |                 |                |             |           |            |                        |
| <b>1</b>              | <b>Supă cu orez, legume și carne</b>         | <b>300</b>      |                |             |           |            |                        |
|                       | Orez                                         | 8               |                | 0,56        | 0,048     | 0,62       | 29,2                   |
|                       | Macră de porc                                | 80              | 50             | 13,06       | 4,03      | -          | 91,5                   |
|                       | Ceapă                                        | 10              | 8,5            | 0,23        | -         | 0,7        | 1,69                   |
|                       | Morcov                                       | 20              | 16             | 0,018       | -         | 1,14       | 1,212                  |
|                       | Cartofi                                      | 100             | 72             | 1,2         | -         | 1,4        | 18,8                   |
|                       | Ulei                                         | 5               |                | 0,0005      | 4,95      | -          | 44,552                 |
|                       | Verdeată                                     | 10              | 6              | -           | -         | 0,16       | 0,64                   |
|                       | Paste de tomat                               | 3               |                | 0,0015      | -         | 0,063      | 0,258                  |
| <b>2</b>              | <b>Pîrjoală din pește cu pireu de mazăre</b> | <b>75/100</b>   |                |             |           |            |                        |
|                       | Pește (Hec)                                  | 60              | 40             | 5,26        | 5,7       | -          | 40,39                  |
|                       | Ouă                                          | 25              | 20             | 8,75        | 7,5       | 0,375      | 106,25                 |
|                       | Ceapă                                        | 20              | 17             | 0,46        | -         | 0,14       | 3,38                   |
|                       | Pesmeți pentru panare                        | 10              |                | -           | 8,5       | 1          | 11,65                  |
|                       | Mazăre uscată                                | 10              | 8              | 1,72        | 0,15      | 4,24       | 25,84                  |
|                       | Morcov                                       | 20              | 16             | 0,018       | -         | 1,14       | 1,21                   |
|                       | ulei                                         | 5               |                | 0,0005      | 4,95      | -          | 44,552                 |
| <b>3</b>              | <b>Roșii și castraveți</b>                   | <b>100</b>      |                |             |           |            |                        |
|                       | Roșii                                        | 60              | 50             | 0,36        | -         | 2,52       | 8,4                    |
|                       | Castraveți                                   | 60              | 50             | 0,47        | 0,7       | 1,043      | 6,84                   |
| <b>4</b>              | <b>Compot din fructe proaspete</b>           | <b>200</b>      |                |             |           |            |                        |
|                       | Fructe (mere)                                | 50              | 44             | 0,14        | 0,18      | 7,75       | 33,94                  |
|                       | Zahăr                                        | 10              |                | -           | -         | 9,5        | 38                     |
| <b>5</b>              | <b>Pâine de grâu+pâine integrală</b>         | <b>50/50</b>    |                | 4,15/3,19   | 0,4/0,65  | 2,61/23,7  | 127,5/119,5            |



| <u>Gustarea</u> |                                     |               |     |           |              |           |                 |
|-----------------|-------------------------------------|---------------|-----|-----------|--------------|-----------|-----------------|
| 1               | Biscuiți (fără ulei de palmier)     | 50            | 50  | 3,92      | 2,72         | 31,2      | 156,8           |
|                 | Chefir 2,5%                         | 200           | 200 | 6         | 0,1          | 7,6       | 252             |
| <u>Cina 1</u>   |                                     |               |     |           |              |           |                 |
| 1               | <b>Cartofi fierți, carne bătută</b> | <b>100/30</b> |     |           |              |           |                 |
|                 | Cartofi                             | 200           | 145 | 2,4       | -            | 18        | 37,6            |
|                 | Unt 82,5%                           | 10            |     | 0,002     | 3,9          | 0,0025    | 9,76            |
|                 | File de pui                         | 60            | 30  | 3,004     | 2,16         | -         | 31,46           |
|                 | Verdețuri                           | 5             | 3   | -         | -            | 0,16      | 0,64            |
| 2               | <b>Ceai</b>                         | <b>200</b>    |     |           |              |           |                 |
|                 | Zahăr                               | 10            |     | -         | -            | 9,5       | 38              |
|                 | Ceai                                | 0,002         |     | 0,04      | -            | 0,14      | 0,57            |
| 3               | Pâine de grâu+pâine integrală       | 50/50         |     | 4,15/3,19 | 0,4/0,6<br>5 | 2,61/23,7 | 127,5/119,5     |
| <u>Cina 2</u>   |                                     |               |     |           |              |           |                 |
|                 | Fruite proaspete de sezon           | 100           | 100 | 0,32      | 0,41         | 17,61     | 67,88           |
|                 | Biscuiți (fără ulei de palmier)     | 50            | 50  | 3,92      | 2,72         | 31,2      | 156,8           |
|                 |                                     |               |     |           |              |           | <b>2598,374</b> |

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

*[Signature]*

*[Signature]*

*[Signature]*

*[Signature]*

Berehoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

**Ziua 4**

| Nr<br>d/o              | Denumirea bucatelor                           | Cantitatea<br>ml/g | Masa<br>netto,<br>gr | Proteine<br>gr | Lipide<br>gr | Glucide<br>gr | Valoarea<br>calorică<br>kcal |
|------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|----------------------|----------------|--------------|---------------|------------------------------|
| <u><b>Dejunul</b></u>  |                                               |                    |                      |                |              |               |                              |
| 1                      | <b>Terci de orez pe lapte</b>                 | <b>300</b>         |                      |                |              |               |                              |
|                        | Orez                                          | 60                 |                      | 4,2            | 0,36         | 4,64          | 219                          |
|                        | Lapte 2,5%                                    | 100                | 100                  | 2,8            | 3,2          | 4,7           | 58,8                         |
|                        | Zahăr                                         | 10                 |                      | -              | -            | 9,5           | 38                           |
|                        | Unt 82,5%                                     | 5                  |                      | 0,002          | 3,9          | 0,0025        | 9,76                         |
| 2                      | <b>Pîine cu unt</b>                           | <b>100/10</b>      |                      |                |              |               |                              |
|                        | Pîine de grîu                                 | 100                |                      | 60             | 0,07         | 50            | 468,63                       |
|                        | Unt 82,5%                                     | 10                 |                      | 0,004          | 7,8          | 0,005         | 19,52                        |
| 3                      | <b>Ceai</b>                                   | <b>200</b>         |                      |                |              |               |                              |
|                        | Zahăr                                         | 10                 |                      | -              | -            | 9,5           | 38                           |
|                        | Ceai                                          | 0,002              |                      | 0,04           | -            | 0,14          | 0,57                         |
| <u><b>Prînz</b></u>    |                                               |                    |                      |                |              |               |                              |
| 1                      | <b>Borș de legume și paste făinoase</b>       | <b>300</b>         |                      |                |              |               |                              |
|                        | Cartofi                                       | 100                | 72                   | 1,2            | -            | 14            | 18,8                         |
|                        | Ceapă                                         | 10                 | 8,5                  | 0,23           | -            | 0,7           | 1,69                         |
|                        | Morcov                                        | 20                 | 16                   | 0,018          | -            | 1,14          | 1,21                         |
|                        | Ulei                                          | 5                  |                      | 0,0005         | 4,95         | -             | 44,552                       |
|                        | Paste făinoase                                | 7                  |                      | 0,75           | 0,09         | 5,19          | 1,68                         |
|                        | Paste de tomate                               | 3                  |                      | 0,0015         | -            | 0,063         | 0,258                        |
|                        | Verdețuri                                     | 10                 | 6                    | -              | -            | 0,16          | 0,64                         |
| 2                      | <b>Piure din cartofi pe unt, carne bătută</b> | <b>100/40</b>      |                      |                |              |               |                              |
|                        | Cartofi                                       | 100                | 72                   | 1,2            | -            | 14            | 18,8                         |
|                        | Unt 82,5%                                     | 10                 |                      | 0,004          | 7,8          | 0,005         | 19,52                        |
|                        | File de pui                                   | 60                 | 40                   | 3,004          | 2,16         | -             | 31,46                        |
| 3                      | <b>Salată din legume proaspete</b>            | <b>100</b>         |                      |                |              |               |                              |
|                        | Varză                                         | 100                | 80                   | 1,44           | -            | 4,1           | 8,9                          |
|                        | Morcov                                        | 30                 | 20                   | 0,027          | -            | 1,71          | 1,82                         |
|                        | Ulei                                          | 5                  |                      | 0,0005         | 4,95         | -             | 44,552                       |
|                        | Sare                                          | 2                  |                      |                |              |               |                              |
| 4                      | <b>Compot din fructe uscate</b>               | <b>200</b>         |                      |                |              |               |                              |
|                        | Fruct uscate                                  | 50                 |                      | 0,14           | 0,18         | 7,75          | 33,94                        |
|                        | Zahăr                                         | 10                 |                      | -              | -            | 9,5           | 38                           |
| 5                      | <b>Pîine de grîu+pîine integrală</b>          | <b>50/50</b>       |                      | 4,15/3,19      | 0,4/0,65     | 2,61/23,7     | 127,5/119,5                  |
| <u><b>Gustarea</b></u> |                                               |                    |                      |                |              |               |                              |
| 1                      | <b>Ruladă cu magiun, fructe</b>               | <b>60/100</b>      |                      |                |              |               |                              |
|                        | Ouă                                           | 60                 | 52                   | 12,7           | 11,5         | 0,7           | 171                          |
|                        | Făină                                         | 5                  |                      | 0,57           | 0,07         | 3,56          | 17,6                         |



|               |                                |                  |     |        |      |        |                 |
|---------------|--------------------------------|------------------|-----|--------|------|--------|-----------------|
|               | Zahăr                          | 10               |     | -      | -    | 9,5    | 38              |
|               | Unt 82,5%                      | 5                |     | 0,002  | 3,9  | 0,0025 | 9,76            |
|               | Gem de mere                    | 15               |     | 0,093  | -    | 10,87  | 45              |
|               | Fructe                         | 100              | 100 | 0,32   | 0,41 | 17,61  | 67,88           |
| <b>Cina 1</b> |                                |                  |     |        |      |        |                 |
| <b>1</b>      | <b>Sarmale leneșe cu carne</b> | <b>200</b>       |     |        |      |        |                 |
|               | File de pui                    | 80               | 45  | 4,005  | 2,88 | -      | 41,94           |
|               | Varză                          | 150              | 135 | 1,44   | -    | 4,1    | 8,9             |
|               | Ceapă                          | 10               | 8,5 | 0,23   | -    | 0,7    | 1,69            |
|               | Morcov                         | 20               | 16  | 0,018  | -    | 1,14   | 1,21            |
|               | Ulei                           | 5                |     | 0,0005 | 4,95 | -      | 44,552          |
|               | Paste de tomat                 | 3                |     | 0,0015 | -    | 0,063  | 0,258           |
|               | Orez                           | 25               |     | 1,75   | 0,15 | 1,93   | 91,25           |
| <b>2</b>      | <b>Pîine cu unt,cașcaval</b>   | <b>100/10/20</b> |     |        |      |        |                 |
|               | Pîine din grîu                 | 100              |     | 60     | 0,07 | 50     | 468,63          |
|               | Unt 82,5%                      | 10               |     | 0,004  | 7,8  | 0,005  | 19,52           |
|               | Cașcaval 50%                   | 25               |     | 4      | 4,6  | 0,4    | 59              |
| <b>3</b>      | <b>Ceai</b>                    | <b>200</b>       |     |        |      |        |                 |
|               | Zahăr                          | 10               |     | -      | -    | 9,5    | 38              |
|               | Ceai                           | 0,002            |     | 0,04   | -    | 0,14   | 0,57            |
| <b>Cina 2</b> |                                |                  |     |        |      |        |                 |
|               | Iaurt natural 0,1%             | 140              |     | 5      | 5    | 4      | 65              |
|               | Covrigei                       | 50               |     | 3,92   | 2,72 | 31,2   | 156,8           |
|               |                                |                  |     |        |      |        | <b>2701,902</b> |

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

*[Signature]*  
*[Signature]*  
*[Signature]*  
*[Signature]*

Berehoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

**Ziua 5**

| Nr. d/o               | Denumirea bucatelor                        | Cantitatea ml/g | Masa netto, gr | Proteine g       | Lipide g       | Glucide g        | Valoarea calorică kcal |
|-----------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------|------------------|----------------|------------------|------------------------|
| <b><u>Dejunul</u></b> |                                            |                 |                |                  |                |                  |                        |
| <b>1</b>              | <b>Terci din porumb, pește în sos</b>      | <b>300</b>      |                |                  |                |                  |                        |
|                       | Crupă de porumb                            | 60              |                | 4,98             | 0,72           | 45               | 12                     |
|                       | Unt 82,5%                                  | 5               |                | 0,002            | 3,9            | 0,0025           | 9,76                   |
|                       | Pește                                      | 60              | 45             | 5,93             | 6,41           | -                | 45,44                  |
|                       | Ceapă                                      | 10              | 8,5            | 0,23             | -              | 0,77             | 1,69                   |
|                       | Morcov                                     | 20              | 16             | 0,018            | -              | 1,14             | 1,21                   |
|                       | Paste de tomat                             | 3               |                | 0,0015           | -              | 0,063            | 0,258                  |
|                       | Ulei                                       | 5               |                | 0,0005           | 4,95           | -                | 44,552                 |
|                       | Făină de grâu                              | 5               |                | 0,57             | 0,07           | 3,56             | 17,6                   |
| <b>2</b>              | <b>Ceai, biscuiți</b>                      | <b>200/50</b>   |                |                  |                |                  |                        |
|                       | Ceai                                       | 0,002           |                | 0,04             | -              | 0,14             | 0,57                   |
|                       | Zahăr                                      | 10              |                | -                | -              | 9,5              | 38                     |
|                       | Biscuiți (fără ulei de palmier             | 50              |                | 3,92             | 2,72           | 31,2             | 156,8                  |
| <b><u>Prânz</u></b>   |                                            |                 |                |                  |                |                  |                        |
| <b>1</b>              | <b>Supă din legume</b>                     | <b>300</b>      |                |                  |                |                  |                        |
|                       | Cartofi                                    | 100             | 72             | 1,2              | -              | 14               | 18,8                   |
|                       | Morcov                                     | 20              | 16             | 0,018            | -              | 1,14             | 1,21                   |
|                       | Ceapă                                      | 10              | 8,5            | 0,23             | -              | 0,77             | 1,69                   |
|                       | Ulei                                       | 5               |                | 0,0005           | 4,95           | -                | 44,552                 |
|                       | Paste de tomate                            | 3               |                | 0,0015           | -              | 0,063            | 0,258                  |
|                       | Paste făinoase                             | 8               |                | 0,78             | 0,11           | 5,23             | 1,92                   |
|                       | Verdețuri                                  | 10              | 6              | -                | -              | 0,16             | 0,64                   |
| <b>2</b>              | <b>Terci din couscous cu carne de vită</b> | <b>100/50</b>   |                |                  |                |                  |                        |
|                       | Couscous                                   | 60              | 60             | 5,7              | 0,239          | 42               | 8,029                  |
|                       | Ceapă                                      | 10              | 8,5            | 0,23             | -              | 0,77             | 1,69                   |
|                       | Morcov                                     | 20              | 16             | 0,018            | -              | 1,14             | 1,21                   |
|                       | Ulei                                       | 5               |                | 0,0005           | 4,95           | -                | 44,552                 |
|                       | Paste de tomate                            | 3               |                | 0,0015           | -              | 0,063            | 0,258                  |
|                       | Carne de vită                              | 80              | 50             | 16,6             | 5,6            | -                | 8                      |
| <b>3</b>              | <b>Salată din roșii cu castraveți</b>      | <b>100</b>      |                |                  |                |                  |                        |
|                       | Roșii                                      | 60              | 50             | 0,36             | -              | 2,52             | 8,4                    |
|                       | Castraveți                                 | 60              | 50             | 0,47             | 0,7            | 1,043            | 6,84                   |
|                       | Ceapă                                      | 30              | 20             |                  |                |                  |                        |
|                       | Ulei                                       | 5               |                | 0,0005           | 4,95           | -                | 44,552                 |
| <b>4</b>              | <b>Compot din fructe proaspete</b>         | <b>200</b>      |                |                  |                |                  |                        |
|                       | Fructe (mere)                              | 50              | 44             | 0,01             | -              | 5                | 20,04                  |
|                       | Zahăr                                      | 10              |                | -                | -              | 9,5              | 38                     |
| <b>5</b>              | <b>Pâine din</b>                           | <b>50/50</b>    | <b>50/50</b>   | <b>4,15/3,19</b> | <b>0,4/0,6</b> | <b>2,61/23,7</b> | <b>127,5/119,</b>      |



|                        |                                   |        |     |        |       |        |                 |
|------------------------|-----------------------------------|--------|-----|--------|-------|--------|-----------------|
|                        | grâu+pâine integrală              |        |     |        | 5     |        | 5               |
| <b><u>Gustarea</u></b> |                                   |        |     |        |       |        |                 |
| 1                      | Șarlotă cu mere, fructe proaspete | 60/100 |     |        |       |        |                 |
|                        | Făină                             | 10     |     | 1,14   | 0,14  | 7,12   | 35,2            |
|                        | Ouă                               | 60     | 52  | 12,7   | 11,5  | 0,7    | 171             |
|                        | Zahăr                             | 10     |     | -      | -     | 9,5    | 38              |
|                        | Unt 82,5%                         | 5      |     | 0,002  | 3,9   | 0,0025 | 9,76            |
|                        | Mere                              | 50     | 45  | 0,01   | -     | 5      | 20,04           |
| <b><u>Cina 1</u></b>   |                                   |        |     |        |       |        |                 |
| 1                      | Paste făinoase cu carne în sos    | 100/45 |     |        |       |        |                 |
|                        | Paste făinoase                    | 40     |     | 4,19   | 0,036 | 31,5   | 143,064         |
|                        | File de pui                       | 80     | 45  | 4,005  | 2,88  | -      | 41,94           |
|                        | Ceapă                             | 10     | 8,5 | 0,23   | -     | 0,77   | 1,69            |
|                        | Morcov                            | 20     | 16  | 0,018  | -     | 1,14   | 1,21            |
|                        | Ulei                              | 5      |     | 0,0005 | 4,95  | -      | 44,552          |
|                        | Paste de roșii                    | 3      |     | 0,0015 | -     | 0,063  | 0,258           |
|                        | Făină                             | 5      |     | 0,57   | 0,07  | 3,56   | 17,6            |
| 2                      | Pâine cu unt, ceai                | 100/10 |     |        |       |        |                 |
|                        | Pâine din grâu                    | 100    |     | 60     | 0,07  | 50     | 468,63          |
|                        | Unt 82,5%                         | 10     |     | 0,004  | 7,8   | 0,005  | 19,52           |
|                        | Ceai                              | 0,002  |     | 0,04   | -     | 0,14   | 0,57            |
|                        | Zahăr                             | 10     |     | -      | -     | 9,5    | 38              |
| <b><u>Cina 2</u></b>   |                                   |        |     |        |       |        |                 |
| 1                      | Iaurt natural 0,1%                | 140    |     |        |       |        |                 |
| 2                      | Budincă cu brânză                 | 50     |     |        |       |        |                 |
|                        | Ouă                               | 60     | 1   | 12,7   | 11,5  | 0,7    | 171             |
|                        | Crupă de griș                     | 60     | 50  | 6,72   | 0,72  | 46,8   | 213,6           |
|                        | Unt 82,5%                         | 5      | 5   | 0,002  | 3,9   | 0,0025 | 9,76            |
|                        | Zahăr                             | 5      | 5   | -      | -     | 4,75   | 19              |
|                        | Brânză 50%                        | 25     | 20  | 4      | 4,6   | 0,4    | 59              |
|                        |                                   |        |     |        |       |        | <b>2348,915</b> |

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

Berehoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

Ziua 6

| Nr. d/o         | Denumirea bucatelor                        | Cantitatea ml/g  | Masa netto, gr | Proteine gr      | Lipide gr       | Glucide gr       | Valoarea calorică kcal |
|-----------------|--------------------------------------------|------------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|------------------------|
| <u>Dejunul</u>  |                                            |                  |                |                  |                 |                  |                        |
| 1               | <b>Terci din arnăutcă, ou fiert</b>        | <b>200/16</b>    |                |                  |                 |                  |                        |
|                 | Arnăutcă                                   | 60               |                | 0,6              | 1,32            | 39               | 170,28                 |
|                 | Zahăr                                      | 10               |                | -                | -               | 9,5              | 38                     |
|                 | Unt 82,5%                                  | 5                |                | 0,002            | 3,9             | 0,0025           | 9,76                   |
| 2               | <b>Ceai</b>                                | <b>200</b>       |                |                  |                 |                  |                        |
|                 | Zahăr                                      | 10               |                | -                | -               | 9,5              | 38                     |
|                 | Ceai                                       | 0,002            |                | 0,04             | -               | 0,14             | 0,57                   |
| 3               | <b>Pîine de grîu cu unt</b>                | <b>100/10</b>    |                |                  |                 |                  |                        |
|                 | Pîine de grîu                              | 100              |                | 60               | 0,07            | 50               | 468,63                 |
|                 | Unt 82,5%                                  | 10               |                | 0,004            | 7,8             | 0,005            | 19,52                  |
| <u>Prînz</u>    |                                            |                  |                |                  |                 |                  |                        |
| 1               | <b>Borș din legume pe fertură de carne</b> | <b>300</b>       |                |                  |                 |                  |                        |
|                 | Macră de porc                              | 80               | 50             | 4,005            | 2,88            | -                | 41,94                  |
|                 | Varză                                      | 150              | 130            | 1,44             | -               | 4,1              | 8,9                    |
|                 | Cartofi                                    | 100              | 82             | 1,2              | -               | 14               | 18,8                   |
|                 | Ceapă                                      | 10               | 8,5            | 0,23             | -               | 0,7              | 1,69                   |
|                 | Morcov                                     | 20               | 16             | 0,018            | -               | 1,14             | 1,212                  |
|                 | Ulei                                       | 5                |                | 0,0005           | 4,95            | -                | 44,552                 |
|                 | Paste de tomate                            | 3                |                | 0,0015           | -               | 0,063            | 0,258                  |
|                 | Verdeață                                   | 10               | 6              | -                | -               | 0,16             | 0,64                   |
|                 | Fasole                                     | 10               | 8              | 3,25             | 0,30            | 9,25             | 70,5                   |
| 2               | <b>Hrișcă, carne în sos</b>                | <b>100/75/50</b> |                |                  |                 |                  |                        |
|                 | Macră de porc                              | 80               | 50             | 4,005            | 2,88            | -                | 41,94                  |
|                 | Cartofi                                    | 200              | 165            | 2,4              | -               | 28               | 37,6                   |
|                 | Ulei                                       | 5                |                | 0,0005           | 4,95            | -                | 44,552                 |
|                 | Făină                                      | 5                |                | 0,57             | 0,07            | 3,56             | 17,6                   |
|                 | Paste de tomate                            | 3                |                | 0,0015           | -               | 0,063            | 0,258                  |
|                 | Ceapă                                      | 10               | 8,5            | 0,23             | -               | 0,7              | 1,69                   |
| 3               | <b>Compot din fructe uscate</b>            | <b>200</b>       |                |                  |                 |                  |                        |
|                 | Asorti de fructe uscate                    | 10               | 10             | 0,14             | 0,18            | 7,75             | 33,94                  |
|                 | Zahăr                                      | 10               | 10             | -                | -               | 9,5              | 38                     |
| 4               | <b>Castraveți proaspeți</b>                | <b>100</b>       |                |                  |                 |                  |                        |
|                 | Castraveți                                 | 110              | 100            | 0,94             | 0,14            | 2,086            | 13,67                  |
| 5               | <b>Pîine din grîu+pîine integrală</b>      | <b>100</b>       | <b>100</b>     | <b>4,15/3,19</b> | <b>0,4/0,65</b> | <b>2,61/23,7</b> | <b>127,5/119,5</b>     |
| <u>Gustarea</u> |                                            |                  |                |                  |                 |                  |                        |
| 1               | <b>Biscuiți de ovăs, fructe proaspete</b>  | <b>150</b>       |                |                  |                 |                  |                        |
|                 | Biscuiți de ovăs                           | 50               |                | 3,92             | 2,72            | 31,2             | 156,8                  |



|                      |                                      |              |              |                  |                 |                  |                    |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|------------------|--------------------|
|                      | Fructe(mere)                         | 100          | 100          | 0,32             | 0,41            | 17,61            | 67,88              |
| <b><u>Cina 1</u></b> |                                      |              |              |                  |                 |                  |                    |
| <b>1</b>             | <b>Plăcintă cu brinză</b>            | <b>150</b>   |              |                  |                 |                  |                    |
|                      | Făină                                | 10           | 10           | 1,14             | 0,14            | 7,12             | 35,2               |
|                      | Ouă                                  | 60           | 55           | 12,7             | 11,5            | 0,7              | 171                |
|                      | Brinză 9%                            | 40           |              | 4                | 4,6             | 0,4              | 59                 |
|                      | Zahăr                                | 10           |              | -                | -               | 9,5              | 38                 |
|                      | Unt 82,5%                            | 5            |              | 0,002            | 3,9             | 0,0025           | 9,76               |
| <b>2</b>             | <b>Lapte cu cacao</b>                | <b>200</b>   |              |                  |                 |                  |                    |
|                      | Lapte 2,5%                           | 200          | 200          | 3,4              | -               | 4                | 31                 |
|                      | Cacao                                | 2            | 2            |                  |                 |                  |                    |
| <b>3</b>             | <b>Pâine de grâu+pâine integrală</b> | <b>50/50</b> | <b>50/50</b> | <b>4,15/3,19</b> | <b>0,4/0,65</b> | <b>2,61/23,7</b> | <b>127,5/119,5</b> |
| <b><u>Cina 2</u></b> |                                      |              |              |                  |                 |                  |                    |
|                      | Iaurt natural 0,1%                   | 140          | 140          | 6                | 6               | 4                | 70                 |
|                      | Covrigei                             | 50           | 50           | 3,92             | 2,72            | 31,2             | 156,8              |
|                      |                                      |              |              |                  |                 |                  | <b>2451,942</b>    |

Directorul taberei

Sora medicală

Şef de gospodărie

Bucătar şef

Berehoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

*[Signature]*  
*[Signature]*  
*[Signature]*

*[Signature]*

**Ziua 7**

| Nr d/o                 | Denumirea bucatelor                     | Cantitatea ml/g  | Masa netto, gr | Proteine g | Lipide g | Glucide g | Valoarea calorică kcal |
|------------------------|-----------------------------------------|------------------|----------------|------------|----------|-----------|------------------------|
| <u><b>Dejunul</b></u>  |                                         |                  |                |            |          |           |                        |
| 1                      | <b>Terci din ovăs pe lapte</b>          | <b>300</b>       |                |            |          |           |                        |
|                        | Fulgi de ovăs                           | 60               |                | 7,14       | 3,48     | 30,24     | 38,4                   |
|                        | Lapte 2,5%                              | 100              |                | 2,8        | 3,2      | 4,7       | 121                    |
|                        | Zahăr                                   | 10               |                | -          | -        | 9,5       | 38                     |
|                        | Unt 82,5%                               | 5                |                | 0,002      | 3,9      | 0,0025    | 9,76                   |
| 2                      | <b>Pâine cu unt, brânză tare</b>        | <b>100/10/25</b> |                |            |          |           |                        |
|                        | Pâine                                   | 100              |                | 60         | 0,07     | 50        | 468,63                 |
|                        | Unt 82,5%                               | 10               |                | 0,004      | 7,8      | 0,005     | 19,52                  |
|                        | Brânză tare                             | 25               |                |            |          |           |                        |
| 3                      | <b>Ceai</b>                             | <b>200</b>       |                |            |          |           |                        |
|                        | Zahăr                                   | 10               |                | -          | -        | 9,5       | 38                     |
|                        | Ceai                                    | 0,002            |                | 0,04       | -        | 0,14      | 0,57                   |
| <u><b>Prânz</b></u>    |                                         |                  |                |            |          |           |                        |
| 1                      | <b>Zeamă cu carne cu tăitei de casă</b> | <b>380</b>       |                |            |          |           |                        |
|                        | File de pui                             | 160              | 100            | 8,01       | 5,76     | -         | 83,88                  |
|                        | Ceapă                                   | 10               | 8,5            | 0,23       | -        | 0,7       | 1,69                   |
|                        | Morcov                                  | 20               | 16             | 0,018      | -        | 1,14      | 1,212                  |
|                        | Făină                                   | 10               |                | 1,14       | 0,14     | 7,12      | 35,2                   |
|                        | Ouă                                     | 60               | 52             | 12,7       | 11,5     | 0,7       | 171                    |
|                        | Smântână 15%                            | 10               |                | 0,34       | -        | 0,4       | 3,1                    |
|                        | Ulei                                    | 5                |                | 0,0005     | 4,95     | -         | 44,552                 |
|                        | Verdețuri                               | 10               | 6              | -          | -        | 0,16      | 0,64                   |
| 2                      | <b>Legume înăbușite, ou fert</b>        | <b>100/60</b>    |                |            |          |           |                        |
|                        | Varză                                   | 100              | 70             | 1,44       | -        | 4,1       | 8,9                    |
|                        | Cartofi                                 | 100              | 82             | 1,2        | -        | 14        | 18,8                   |
|                        | Ceapă                                   | 10               | 8,5            | 0,23       | -        | 0,7       | 1,69                   |
|                        | Morcov                                  | 20               | 16             | 0,018      | -        | 1,14      | 1,212                  |
|                        | Ulei                                    | 5                |                | 0,0005     | 4,95     | -         | 44,552                 |
|                        | Paste de tomate                         | 3                |                | 0,0015     | -        | 0,063     | 0,258                  |
|                        | Verdețuri                               | 5                | 3              | -          | -        | 0,16      | 0,64                   |
|                        | Ou                                      | 60               |                | 12,7       | 11,5     | 0,7       | 171                    |
| 3                      | <b>Compot din fructe proaspete</b>      | <b>200</b>       |                |            |          |           |                        |
|                        | Fructe                                  | 50               | 44             | 0,01       | -        | 5         | 20,04                  |
|                        | Zahăr                                   | 10               |                | -          | -        | 9,5       | 38                     |
| 4                      | <b>Pâine din grâu+pâine integrală</b>   | <b>50/50</b>     |                | 4,15/3,19  | 0,4/0,65 | 2,61/23,7 | 127,5/119,5            |
| <u><b>Gustarea</b></u> |                                         |                  |                |            |          |           |                        |
| 1                      | <b>Clătite cu</b>                       | <b>90/100</b>    |                |            |          |           |                        |



|                      |                                       |        |     |           |          |           |             |
|----------------------|---------------------------------------|--------|-----|-----------|----------|-----------|-------------|
|                      | brinză, fructe proaspete              |        |     |           |          |           |             |
|                      | Lapte 2,5%                            | 20     | 20  | 0,56      | 0,64     | 0,94      | 24,2        |
|                      | Brinză 9%                             | 10     | 10  | 1,67      | 0,9      | 0,13      | 1,64        |
|                      | Ouă                                   | 60     |     | 12,7      | 11,5     | 0,7       | 171         |
|                      | Făină                                 | 10     | 10  | 1,14      | 0,14     | 7,12      | 35,2        |
|                      | Zahăr                                 | 5      | 5   | -         | -        | 4,75      | 19          |
|                      | Unt                                   | 5      | 5   | 0,004     | 7,8      | 0,005     | 19,52       |
|                      | Fructe proaspete                      | 110    | 100 | 0,32      | 0,41     | 17,61     | 67,88       |
| <b><u>Cina 1</u></b> |                                       |        |     |           |          |           |             |
| 1                    | Terci din hrișcă, perișoare din pește | 100/50 |     |           |          |           |             |
|                      | Hrișcă                                | 60     |     | 6,96      | 1,38     | 35,7      | 72          |
|                      | Ceapă                                 | 20     | 16  | 0,46      | -        | 0,14      | 3,38        |
|                      | Pește                                 | 60     | 40  | 5,26      | 5,7      | -         | 40,39       |
|                      | Ouă                                   | 60     | 8,7 | 12,7      | 11,5     | 0,7       | 171         |
|                      | Pesmeți pentru panare                 | 4      |     | -         | 8,5      | 1         | 11,65       |
|                      | Unt 82,5%                             | 5      |     | 0,002     | 3,9      | 0,0025    | 9,76        |
| 2                    | Salată din legume proaspete           | 100    |     |           |          |           |             |
|                      | Varză                                 | 100    | 80  |           |          |           |             |
|                      | Castraveși                            | 20     | 15  | 0,19      | 0,028    | 0,42      | 2,73        |
|                      | Ceapă verde                           | 8      | 5   | 8,08      | 0,02     | 0,044     | 1,6         |
|                      | Ulei                                  | 5      | 5   | 0,0005    | 4,95     | -         | 44,552      |
| 3                    | Pâine de grâu+pâine integrală         | 50/50  |     | 4,15/3,19 | 0,4/0,65 | 2,61/23,7 | 127,5/119,5 |
| <b><u>Cina 2</u></b> |                                       |        |     |           |          |           |             |
|                      | Chefir                                | 200    | 200 | 6         | 0,1      | 7,6       | 252         |
|                      | Biscuiți                              | 50     | 50  | 3,92      | 0,41     | 17,61     | 67,88       |
|                      |                                       |        |     |           |          |           | 2889,628    |

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

Berehoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

*Stănuț*  
*Arșeni*  
*Jechiu*

*P. D.*

Ziua 8

| Nr. d/o               | Denumirea bucatelor                   | Cantitatea ml/g | Masa netto, gr | Proteine gr | Lipide gr | Glucide gr | Valoarea calorică kcal |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------|-------------|-----------|------------|------------------------|
| <b><u>Dejunul</u></b> |                                       |                 |                |             |           |            |                        |
| 1                     | <b>Omletă</b>                         | <b>60</b>       |                |             |           |            |                        |
|                       | Ouă                                   | 60              | 43             | 12,7        | 11,5      | 0,7        | 171                    |
|                       | Lapte 2,5%                            | 35              |                | 0,98        | 1,12      | 1,65       | 42,35                  |
|                       | Unt 82,5%                             | 5               |                | 0,002       | 3,9       | 0,0025     | 9,76                   |
| 2                     | <b>Terci din arnăuică pe lapte</b>    | <b>200</b>      |                |             |           |            |                        |
|                       | Lapte 2,5%                            | 100             |                | 2,8         | 3,2       | 4,7        | 121                    |
|                       | Unt 82,5%                             | 5               |                | 0,002       | 3,9       | 0,0025     | 9,76                   |
|                       | Crupă de arnăuică                     | 60              |                | 0,6         | 1,32      | 39         | 170,28                 |
|                       | Zahăr                                 | 5               |                | -           | -         | 4,75       | 19                     |
| 3                     | <b>Lapte cu cacao</b>                 | <b>200</b>      |                |             |           |            |                        |
| 4                     | <b>Pîine cu unt</b>                   | <b>100/10</b>   |                |             |           |            |                        |
|                       | Pîine                                 | 100             |                | 60          | 0,07      | 50         | 468,63                 |
|                       | Unt                                   | 10              |                | 0,004       | 7,8       | 0,005      | 19,52                  |
| <b><u>Prînz</u></b>   |                                       |                 |                |             |           |            |                        |
| 1                     | <b>Borș roșu cu legume</b>            | <b>300</b>      |                |             |           |            |                        |
|                       | Sfeclă roșie                          | 30              |                | 0,51        | -         | 1,26       | 4,2                    |
|                       | Ceapă                                 | 10              | 8,5            | 0,23        | -         | 0,77       | 1,69                   |
|                       | Morcov                                | 20              | 16             | 0,018       | -         | 1,14       | 1,21                   |
|                       | Cartofi                               | 100             | 82             | 1,2         | -         | 14         | 18,8                   |
|                       | Ulei                                  | 5               |                | 0,0005      | 4,95      | -          | 44,552                 |
|                       | Verdețuri                             | 10              | 6              | -           | -         | 0,16       | 0,64                   |
| 2                     | <b>Cartofi înăbușiți cu carne</b>     | <b>100/50</b>   |                |             |           |            |                        |
|                       | Macră de porc                         | 80              | 50             | 13,06       | 4,03      | -          | 91,5                   |
|                       | Cartofi                               | 100             | 82             | 1,2         | -         | 14         | 18,8                   |
|                       | Ceapă                                 | 10              | 8,5            | 0,23        | -         | 0,77       | 1,69                   |
|                       | Morcov                                | 20              | 16             | 0,018       | -         | 1,14       | 1,21                   |
|                       | Ulei                                  | 5               |                | 0,0005      | 4,95      | -          | 44,552                 |
|                       | Paste de tomate                       | 3               |                | 0,0015      | -         | 0,063      | 0,258                  |
|                       | Verdețuri                             | 5               | 3              | -           | -         | 0,16       | 0,64                   |
| 3                     | <b>Legume proaspete</b>               | <b>100</b>      |                |             |           |            |                        |
|                       | Roșii                                 | 60              | 50             | 0,36        | -         | 2,52       | 8,4                    |
|                       | Castraveți                            | 60              | 50             | 0,47        | 0,7       | 1,043      | 6,84                   |
| 4                     | <b>Compot din fructe proaspete</b>    | <b>200</b>      |                |             |           |            |                        |
|                       | Fructe                                | 50              | 44             | 0,01        | -         | 5          | 20,04                  |
|                       | Zahăr                                 | 10              |                | -           | -         | 9,5        | 38                     |
| 5                     | <b>Pîine din grîu+pîine integrală</b> | <b>50/50</b>    |                | 4,15/3,19   | 0,4/0,65  | 2,61/23,7  | 127,5/119,5            |



| <u>Gustarea</u> |                                              |               |     |           |          |           |                 |
|-----------------|----------------------------------------------|---------------|-----|-----------|----------|-----------|-----------------|
| 1               | Biscuiți de ovăs                             | 50            | 50  | 3,92      | 2,72     | 31,2      | 156,8           |
|                 | Fructe proaspete                             | 110           | 100 | 0,32      | 0,41     | 17,61     | 67,88           |
| <u>Cina 1</u>   |                                              |               |     |           |          |           |                 |
| 1               | <b>Terci din hrișcă, perișoare din carne</b> | <b>100/50</b> |     |           |          |           |                 |
|                 | Hrișcă                                       | 60            |     | 6,96      | 1,38     | 35,7      | 72              |
|                 | Ceapă                                        | 20            | 16  | 0,23      | -        | 0,77      | 1,69            |
|                 | Macră de porc                                | 80            | 40  | 13,06     | 4,03     | -         | 91,5            |
|                 | Ouă                                          | 60            | 8,7 | 12,7      | 11,5     | 0,7       | 171             |
|                 | Pesmeți pentru panare                        | 4             |     | =         | 8,5      | 1         | 11,65           |
|                 | Unt 82,5%                                    | 5             |     | 0,002     | 3,9      | 0,0025    | 9,76            |
| 2               | <b>Salată din legume proaspete</b>           | <b>100</b>    |     |           |          |           |                 |
|                 | Varză                                        | 100           | 80  | 1,44      | -        | 4,1       | 8,9             |
|                 | Castraveși                                   | 20            | 15  | 0,19      | 0,028    | 0,42      | 2,73            |
|                 | Ceapă verde                                  | 8             | 5   | 0,08      | 0,016    | 0,044     | 1,6             |
|                 | Ulei                                         | 5             | 5   | 0,0005    | 4,95     | -         | 44,552          |
| 3               | <b>Pâine de grâu+pâine integrală</b>         | <b>50/50</b>  |     | 4,15/3,19 | 0,4/0,65 | 2,61/23,7 | 127,5/119,5     |
| <u>Cina 2</u>   |                                              |               |     |           |          |           |                 |
| 1               | <b>Iaurt natural 0,1%</b>                    | <b>140</b>    | 120 |           |          |           |                 |
| 2               | <b>Brioșe</b>                                | <b>60</b>     |     |           |          |           |                 |
|                 | Ouă                                          | 60            | 60  | 12,7      | 11,5     | 0,7       | 171             |
|                 | Zahăr                                        | 5             | 5   | -         | -        | 4,75      | 19              |
|                 | Făină                                        | 10            | 10  | 1,14      | 0,14     | 7,12      | 35,2            |
|                 | Stafide                                      | 2             | 2   |           |          |           |                 |
|                 |                                              |               |     |           |          |           | <b>2693,584</b> |

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

*[Signature]*  
*[Signature]*  
*[Signature]*  
*[Signature]*

Berehoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

**Ziua 9**

| Nr. d/o                | Denumirea bucatelor                           | Cantitatea ml/g | Masa netto, gr | Proteine gr | Lipide gr | Glucide gr | Valoarea calorică kcal |
|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------|-------------|-----------|------------|------------------------|
| <u><b>Dejunul</b></u>  |                                               |                 |                |             |           |            |                        |
| <b>1</b>               | <b>Terci de orez pe lapte</b>                 | <b>300</b>      |                |             |           |            |                        |
|                        | Orez                                          | 60              |                | 4,2         | 0,36      | 4,64       | 219                    |
|                        | Lapte 2,5%                                    | 100             | 100            | 2,8         | 3,2       | 4,7        | 58,8                   |
|                        | Zahăr                                         | 10              |                | -           | -         | 9,5        | 38                     |
|                        | Unt 82,5%                                     | 5               |                | 0,002       | 3,9       | 0,0025     | 9,76                   |
| <b>2</b>               | <b>Pîine cu unt</b>                           | <b>100/10</b>   |                |             |           |            |                        |
|                        | Pîine de grîu                                 | 100             |                | 60          | 0,07      | 50         | 468,63                 |
|                        | Unt 82,5%                                     | 10              |                | 0,004       | 7,8       | 0,005      | 19,52                  |
| <b>3</b>               | <b>Ceai</b>                                   | <b>200</b>      |                |             |           |            |                        |
|                        | Zahăr                                         | 10              |                | -           | -         | 9,5        | 38                     |
|                        | Ceai                                          | 0,002           |                | 0,04        | -         | 0,14       | 0,57                   |
| <u><b>Prînz</b></u>    |                                               |                 |                |             |           |            |                        |
| <b>1</b>               | <b>Borș de legume și paste făinoase</b>       | <b>300</b>      |                |             |           |            |                        |
|                        | Cartofi                                       | 100             | 72             | 1,2         | -         | 14         | 18,8                   |
|                        | Ceapă                                         | 10              | 8,5            | 0,23        | -         | 0,7        | 1,69                   |
|                        | Morcov                                        | 20              | 16             | 0,018       | -         | 1,14       | 1,21                   |
|                        | Ulei                                          | 5               |                | 0,0005      | 4,95      | -          | 44,552                 |
|                        | Paste făinoase                                | 7               |                | 0,75        | 0,09      | 5,19       | 1,68                   |
|                        | Paste de tomate                               | 3               |                | 0,0015      | -         | 0,063      | 0,258                  |
|                        | Verdețuri                                     | 10              | 6              | -           | -         | 0,16       | 0,64                   |
| <b>2</b>               | <b>Piure din cartofi pe unt, carne bătută</b> | <b>100/40</b>   |                |             |           |            |                        |
|                        | Cartofi                                       | 100             | 72             | 1,2         | -         | 14         | 18,8                   |
|                        | Unt                                           | 10              |                | 0,004       | 7,8       | 0,005      | 19,52                  |
|                        | File de pui                                   | 60              | 40             | 3,004       | 2,16      | -          | 31,46                  |
| <b>3</b>               | <b>Salată din legume proaspete</b>            | <b>100</b>      |                |             |           |            |                        |
|                        | Varză                                         | 100             | 80             | 1,44        | -         | 4,1        | 8,9                    |
|                        | Morcov                                        | 30              | 20             | 0,027       | -         | 1,71       | 1,82                   |
|                        | Ulei                                          | 5               |                | 0,0005      | 4,95      | -          | 44,552                 |
|                        | Sare                                          | 2               |                |             |           |            |                        |
| <b>4</b>               | <b>Compot din fructe uscate</b>               | <b>200</b>      |                |             |           |            |                        |
|                        | Fruct uscate                                  | 50              |                | 0,14        | 0,18      | 7,75       | 33,94                  |
|                        | Zahăr                                         | 10              |                | -           | -         | 9,5        | 38                     |
| <b>5</b>               | <b>Pîine de grîu+pîine integrală</b>          | <b>50/50</b>    |                | 4,15/3,19   | 0,4/0,65  | 2,61/23,7  | 127,5/119,5            |
| <u><b>Gustarea</b></u> |                                               |                 |                |             |           |            |                        |
| <b>1</b>               | <b>Ruladă cu magiun, fructe</b>               | <b>60/100</b>   |                |             |           |            |                        |
|                        | Ouă                                           | 60              | 52             | 12,7        | 11,5      | 0,7        | 171                    |
|                        | Făină                                         | 5               |                | 0,57        | 0,07      | 3,56       | 17,6                   |



|                      |                                |                  |     |        |      |       |                 |
|----------------------|--------------------------------|------------------|-----|--------|------|-------|-----------------|
|                      | Zahăr                          | 10               |     | -      | -    | 9,5   | 38              |
|                      | Unt 82,5%                      | 5                |     |        |      |       |                 |
|                      | Gem de mere                    | 15               |     | 0,093  | -    | 10,87 | 45              |
|                      | Fructe                         | 100              | 100 | 0,32   | 0,41 | 17,61 | 67,88           |
| <b><u>Cina 1</u></b> |                                |                  |     |        |      |       |                 |
| <b>1</b>             | <b>Sarmale leneșe cu carne</b> | <b>200</b>       |     |        |      |       |                 |
|                      | File de pui                    | 80               | 45  | 4,005  | 2,88 | -     | 41,94           |
|                      | Varză                          | 150              | 135 | 1,44   | -    | 4,1   | 8,9             |
|                      | Ceapă                          | 10               | 8,5 | 0,23   | -    | 0,7   | 1,69            |
|                      | Morcov                         | 20               | 16  | 0,018  | -    | 1,14  | 1,21            |
|                      | Ulei                           | 5                |     | 0,0005 | 4,95 | -     | 44,552          |
|                      | Paste de tomat                 | 3                |     | 0,0015 | -    | 0,063 | 0,258           |
|                      | Orez                           | 25               |     | 1,75   | 0,15 | 1,93  | 91,25           |
| <b>2</b>             | <b>Pâine cu unt, cașcaval</b>  | <b>100/10/20</b> |     |        |      |       |                 |
|                      | Pâine din grâu                 | 100              |     | 60     | 0,07 | 50    | 468,63          |
|                      | Unt 82,5%                      | 10               |     | 0,004  | 7,8  | 0,005 | 19,52           |
|                      | Cașcaval 50%                   | 25               |     | 4      | 4,6  | 0,4   | 59              |
| <b>3</b>             | <b>Ceai</b>                    | <b>200</b>       |     |        |      |       |                 |
|                      | Zahăr                          | 10               |     | -      | -    | 9,5   | 38              |
|                      | Ceai                           | 0,002            |     | 0,04   | -    | 0,14  | 0,57            |
| <b><u>Cina 2</u></b> |                                |                  |     |        |      |       |                 |
|                      | Iaurt natural 0,1%             | 140              |     | 5      | 5    | 4     | 65              |
|                      | Covrigei                       | 50               |     | 3,92   | 2,72 | 31,2  | 156,8           |
|                      |                                |                  |     |        |      |       | <b>2701,902</b> |

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

Berchoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia

**Ziua 10**

| Nr. d/o                | Denumirea bucatelor                 | Cantitatea ml/g | Masa netto, gr | Proteine g | Lipide g | Glucide g  | Valoarea calorică kcal |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------|------------|----------|------------|------------------------|
| <u><b>Dejunul</b></u>  |                                     |                 |                |            |          |            |                        |
| 1                      | Paste făinoase pe lapte             | 200             |                |            |          |            |                        |
|                        | Paste făinoase                      | 40              |                | 4,19       | 0,036    | 31,5       | 143,064                |
|                        | Lapte 2,5%                          | 150             |                | 2,8        | 3,2      | 4,7        | 58,8                   |
|                        | Zahăr                               | 5               |                | -          | -        | 9,5        | 38                     |
|                        | Unt 82,5%                           | 5               |                | 0,004      | 7,8      | 0,005      | 19,52                  |
| 2                      | Pîine cu unt, brînză tare           | 100/10/20       |                |            |          |            |                        |
|                        | Pîine                               | 100             |                | 60         | 0,07     | 50         | 468,63                 |
|                        | Unt                                 | 5               |                | 0,004      | 7,8      | 0,005      | 19,52                  |
|                        | Brînză tare 50%                     | 25              |                | 4          | 4,6      | 0,4        | 59                     |
| 3                      | Ceai                                | 200             |                |            |          |            |                        |
|                        | Zahăr                               | 10              |                | -          | -        | 9,5        | 38                     |
|                        | Ceai                                | 0,002           |                | 0,04       | -        | 0,14       | 0,57                   |
| <u><b>Prînz</b></u>    |                                     |                 |                |            |          |            |                        |
| 1                      | Zeamă cu carne cu tăiței de casă    | 380             |                |            |          |            |                        |
|                        | File de pui                         | 160             | 100            | 8,01       | 5,76     | -          | 83,88                  |
|                        | Ceapă                               | 10              | 8,5            | 0,23       | -        | 0,7        | 1,69                   |
|                        | Morcov                              | 20              | 16             | 0,018      | -        | 1,14       | 1,212                  |
|                        | Făină                               | 10              |                | 1,14       | 0,14     | 7,12       | 35,2                   |
|                        | Ouă                                 | 60              | 52             | 12,7       | 11,5     | 0,7        | 171                    |
|                        | Smîntînă 15%                        | 10              |                | 0,34       | -        | 0,4        | 3,1                    |
|                        | Ulei                                | 5               |                | 0,0005     | 4,95     | -          | 44,552                 |
|                        | Verdețuri                           | 10              | 6              | -          | -        | 0,16       | 0,64                   |
| 2                      | Pilaf cu carne                      | 100/50          |                |            |          |            |                        |
|                        | File de pui                         | 80              | 50             | 4,005      | 2,88     | -          | 41,94                  |
|                        | Orez                                | 40              |                | 1,75       | 0,15     | 1,93       | 91,25                  |
|                        | Ceapă                               | 10              | 8,5            | 0,23       | -        | 0,77       | 1,69                   |
|                        | Morcov                              | 20              | 16             | 0,018      | -        | 1,14       | 1,21                   |
|                        | Ulei                                | 5               |                | 0,0005     | 4,95     | -          | 44,552                 |
| 3                      | Legume proaspete                    | 100             |                |            |          |            |                        |
|                        | Roșii                               | 60              | 50             | 0,36       | -        | 2,52       | 8,4                    |
|                        | Castraveți                          | 60              | 50             | 0,47       | 0,7      | 1,043      | 6,84                   |
| 4                      | Compot din fructe proaspete         | 200             |                |            |          |            |                        |
|                        | Fructe                              | 50              | 44             | 0,01       | -        | 5          | 20,04                  |
|                        | Zahăr                               | 10              |                | -          | -        | 9,5        | 38                     |
| 5                      | Pîine din grîu+pîine integrală      | 50/50           |                | 4,15/3,19  | 0,4/0,65 | 2,61/2,3,7 | 127,5/119,5            |
| <u><b>Gustarea</b></u> |                                     |                 |                |            |          |            |                        |
| 1                      | Clătite cu brînză, fructe proaspete | 90/100          |                |            |          |            |                        |



|               |                                          |               |     |           |          |           |                 |
|---------------|------------------------------------------|---------------|-----|-----------|----------|-----------|-----------------|
|               | Lapte 2,5%                               | 20            | 20  | 0,56      | 0,64     | 0,94      | 24,2            |
|               | Brânză 9%                                | 10            | 10  | 1,67      | 0,9      | 0,13      | 1,64            |
|               | Ouă                                      | 60            |     | 12,7      | 11,5     | 0,7       | 171             |
|               | Făină                                    | 10            | 10  | 1,14      | 0,14     | 7,12      | 35,2            |
|               | Zahăr                                    | 5             | 5   | -         | -        | 4,75      | 19              |
|               | Unt 82,5%                                | 5             | 5   | 0,004     | 7,8      | 0,005     | 19,52           |
|               | Fructe proaspete                         | 100           | 100 | 0,32      | 0,41     | 17,61     | 67,88           |
| <b>Cina 1</b> |                                          |               |     |           |          |           |                 |
| <b>1</b>      | <b>Piureu din cartofi, pește la rolă</b> | <b>100/50</b> |     |           |          |           |                 |
|               | Cartofi                                  | 100           | 82  | 1,2       | -        | 14        | 18,8            |
|               | Pește                                    | 80            | 40  | 7,9       | 8,55     | -         | 60,58           |
|               | Unt 82,5%                                | 5             |     | 0,004     | 7,8      | 0,005     | 19,52           |
| <b>2</b>      | <b>Salată din legume proaspete</b>       | <b>100</b>    |     |           |          |           |                 |
|               | Varză                                    | 100           | 80  | 1,44      | -        | 4,1       | 8,9             |
|               | Castraveși                               | 20            | 15  | 0,19      | 0,028    | 0,42      | 2,73            |
|               | Ceapă verde                              | 8             | 5   | 0,08      | 0,016    | 0,044     | 1,6             |
|               | Ulei                                     | 5             | 5   | 0,0005    | 4,95     | -         | 44,552          |
| <b>3</b>      | <b>Pâine de grâu+pâine integrală</b>     | <b>50/50</b>  |     | 4,15/3,19 | 0,4/0,65 | 2,61/23,7 | 127,5/119,5     |
| <b>Cina 2</b> |                                          |               |     |           |          |           |                 |
|               | Iaurt natural 0,1%                       | 140           | 140 | 6         | 6        | 4         | 70              |
|               | Biscuiți                                 | 50            | 50  | 3,92      | 2,72     | 31,2      | 156,8           |
|               |                                          |               |     |           |          |           | <b>2656,222</b> |

Directorul taberei

Sora medicală

Șef de gospodărie

Bucătar șef

*Stănescu -*  
*Stănescu*  
*șef*  
*P. Ș.*

Berehoi Ana

Arseni Elena

Jechiu Ion

Plămădeală Lidia