

Coordonat Sef CSP Causeni
Andrei Kazaciok



SRL Bestpartener, or. Causeni

c.f. 1016608003049
or. Causeni str. M. Kogalniceanu 6/5
tel: 061017171/ 067655352

MENIUL

zilnic pentru alimentatia copiilor la Tabara de ordihna "Dumbrava" s. Talmaza

Pag 1

Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Total					

Prinzul: 12.30

Bors cu varza si sfecla rosie, morcov, carne de vita, smint-300gr	21	9	35	274	6
Paste fainoase calitate superioara Franz./cascaval-150 gr	7,45	7,5	46,7	195	4
Sos cu piept de pui si legume 80 - 50gr	15	30	10	260	5
Castraveti proaspeti/ Rosii proaspete - 60 gr	1,2	0,2	3,5	20	3
Compot de fructe (zmeura, capsuni) - 250 gr	0,02		30	100	2
Piine - 150 gr	18	4	70	360	3
Total	62,67	50,7	195,2	1209	23

Gustarica 15.30

Fructe proaspete ciresi / visini/caise/piersici - 100 gr	0,2	0,2	30	110	
Copturi/ rulada in rola cu seminte de in, susan, mac - 60 gr	5	5	30	145	
Total	5,2	5,2	60	255	6

Cina 19.30

Terci de hrisca cu lapte - 150/10 gr	7	10	30	150	5
Carne de pui si sos, broccoli, morcov, ceapa, dovlecei/ - 80/50 gr	9	20	15	170	6
Rosii, castraveti - 60 gr	1	0,3	4	25	2
Ceai cu lamie - 250 gr/20 gr	0,2	0,1	10	30	3
Piine - 100 gr	9	2	40	180	2
	26,2	32,4	99	555	17

Pe noapte 21.00

Placinta cu brinza de vaci proaspata coapta in rola 100 gr	5	5	30	185	10
Lactate (chefir 1%) 250 gr	8,75	7,5	12,25	162,5	2
Total	13,75	12,5	42,25	347,5	12

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
107,82	100,8	396,45	2366,5	58

Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Terci de hrisca cu lapte - 200/10 gr	13,5	22,45	65,6	280	6
Tartina cu unt si magiun - 15/30/60 gr	15	20	40	210	8
Ceai cu lamie - 250/10 gr	0,1	0,1	10	30	3
Total	28,6	42,55	115,6	520	17

Prinzul: 12.30

Zeama cu carne de pasare si taietei de casa 300/30 gr	7	10	50	250	6
Mamaliga - 200 gr	8	9	50	260	2
Legume inabusite cu sos/conopida 100 gr	7,94	9,3	43	160	3
Peste copt in rola 80 gr	2,9	23,57	0	170	11
Compot de fructe (mere si prune) 250 gr	0,02		30	150	2
Piine - 150 gr	18	4	70	360	3
Total	43,86	55,87	243	1350	27

Gustarica 15.30

Desert 80 gr	2,2	0,4	38,66	110	
Biscuiti pregatiti in rola cu seminte de mac - 60 gr	1,64	0,05	1,95	10	
Total	3,84	0,45	40,61	120	7

Cina 19.30

Paste fainoase cu brinza 200/50/10 gr	12	15	60	280	8
Salata din cruditati (rosii, varza, ardei, castraveti, patrunjel) 80 g	1,3	0,3	3,8	30	3
Carne de pui fiarta 80 gr	15	30	10	220	6
Ceai cu lamiie - 250 gr/10 gr	0,2	0,1	10	30	3
Piine - 100 gr	18	4	70	180	2
Total	46,5	49,4	153,8	740	22

Pe noapte 21.00

Lapte cu cacao - 250 gr	8,75	7,5	12,25	150	2
Gogoasa impluta cu magiun si nuci in rola 1 b/ 100 gr	8	9	75	320	6
Total	16,75	16,5	87,25	470	8

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
139,55	164,77	640,26	3200	81



ag 3

Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Terci din fulgi de ovaz musli cu lapte si unt - 250/10 gr	13	22,45	65,6	290	8
Tartina cu unt si cascaval - 15/30/60 gr	19,9	26	46	240	8
Ceai cu lamie - 200/10 gr	0,1	0,1	10	30	3
Total	33	48,55	121	560	19

Prinzul: 12.30

Ciorba cu perisoare din piept pasare 300/40 gr	9	9,3	45	250	10
Terci de arnautca - 300/10 gr	8	9	49	260	2
Sos cu tiftete de carne de curcan 80/50 gr	10,3	25	15	320	8
Castraveti, rosii - 60 gr	1,2	0,2	3,5	20	3
Compot din fructe proaspete - 250 gr	0,02		30	100	2
Piine - 150 gr	18	4	70	360	3
Total	46,52	47,5	212,5	1310	28

Gustarica 15.30

Fructe proaspete, mar, piersici, caise, ciresi 150 gr	1,1	0,1	13	80	3
Copturi pregatite in rola - 60 gr	5	5	30	145	3
Total	6,1	5,1	43	225	6

Cina 19.30

Pilaf cu carne de vita/porc 250 gr	30	50	60	270	15
Salata cu varza, sfecla rosie, morcov 80 gr	1,3	0,3	3,8	30	3
Ceai cu lamiie - 250 gr/10 gr	0,2	0,1	10	30	3
Piine - 100 gr	9	2	40	180	2
Total	40,5	52,4	113,8	510	23

Pe noapte 21.00

Lactate (chefir) 250 gr	8,75	9	12	167,5	4
Gogoasa glazurata cu seminte diferite, nuci 1 buc/100 gr preg in	8	9	75	320	9
Total	16,75	18	87	487,5	13

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
142,87	171,55	577,3	3092,5	89



Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Budincea de brinza - 100 gr	13	20	50	280	6
Tartina cu unt si cascaval - 15/30/60 gr	19,9	26	46	240	7,2
Ceai cu lamie - 200/10 gr	0,1	0,1	10	30	3
Oua fierte 63 gr	7	6	0,3	85,5	0,8
Total	40	52,1	106,3	635,5	17

Prinzul: 12.30

Supa cu orez cu carne de vita/ pui 300/30 gr	7	10	50	250	6
Mamaliga - 200 gr	8	9	50	260	2
Legume (brocoli, conopida) inabusite cu sos 100 gr	7,94	9,3	43	160	4
Peste copt in rola - 80 gr	2,9	23,57	0	170	8
Compot de fructe - 250 gr	0,02		30	150	2
Piine - 150 gr	18	4	70	360	3
Total	43,86	55,87	243	1350	25

Gustarica 15.30

Fructe (cirese, visini) 150 gr	2,2	0,4	38,66	100	
Cornuri cu seminte de floarea soarelui - 60 gr	1,64	0,05	1,95	10	
Total	3,84	0,45	40,61	110	7

Cina 19.30

Ardei impluti 200/50/10 gr	12	15	60	280	8
Salata din varza proaspata cu verdeata si morcovi 80 gr	1,3	0,3	3,8	30	3
Carne de pui coapta 80 gr	15	30	10	220	6
Compot de fructe 250/10 gr	0,2	0,1	30	30	3
Piine - 100 gr	18	4	70	150	2
Total	46,5	49,4	173,8	710	22

Pe noapte 21.00

Lactate (chefir, lapte cu cacao) 250 gr	0,02	0	30	150	2
Prajituri cu susan pregatite in rola	5	5	30	175	4
Total	5,02	5	60	325	6

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
139,22	162,82	623,71	3130,5	77



	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Budincea cu branza 100 gr	13	20	50	280	6
Tartina cu unt si gem - 15/30/60 gr	19,9	26	46	240	8
Ceai cu lamie - 200/10 gr	0,1	0,1	10	30	3
Total	33	46,1	106	550	17

Prinzul: 12.30

Supa crema din broccoli si conopida, carne de pui 300/30 gr	7	10	50	250	6
Terci de orez - 300 gr	8	9	50	260	2
Sos cu carne de curcan - 80/50 gr	15	30	43	160	4
Dovlecei copti in rola cu cascaval - 60 gr	1	0,3	0	170	8
Compot de fructe - 250 gr	0,02		30	150	2
Piine - 150 gr	18	4	70	360	3
Total	49,02	53,3	243	1350	25

Gustarica 15.30

Mere, prune proaspete caise 150 gr	1,1	0,1	13	80	
Placinte, invirtite in rola - 60 gr	5	5	30	145	
Total	6,1	5,1	43	225	8

Cina 19.30

Cartofi pireu pregatiti in rola - 250/10/50 gr	7,9	30	65	320	4
Tocanita de pui inabusita in sos 80/100 gr	15	30	10	260	5
Castraveti, rosii, ardei dulci - 60 gr	1	0,3	4	25	3
Ceai 250/ 20 gr	0,1	0,1	10	30	3
Piine - 100 gr	9	2	40	180	2
Total	33	62,4	129	815	17

Pe noapte 21.00

Suc de fructe 200 gr	0,02	0	30	150	7
Chifla cu magiun, seminte de susan si in 1 buc/ 100 gr	9	0,5	30	190	6
Total	9,02	0,5	60	340	13

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
130,14	167,4	551	3185	82



Oferta	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--------	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Terci de orez pe lapte si unt - 250/10 gr	10	20	60	280	9
Tartina cu unt si gem - 15/30/60 gr	20	25	40	190	8
Lapte cu cacao - 250/10 gr	8,75	7,5	12,25	162,5	3
Total	38,75	52,5	112,25	632,5	20

Prinzul: 12.30

Zeama de pasare cu taietei de casa 300/40 gr	9	9,3	45	250	8
Terci din mazare uscata - 300 gr	8	9	49	260	2
Sos cu carne de vita - 80/50 gr	15	30	10	340	8
Rosii, castraveti proaspeti, ceapa verde - 60 gr	1	0,3	11	25	5
Compot de fructe - 250 gr	0,02		30	150	2
Piine - 150 gr	18	4	70	360	3
Total	51,02	52,6	215	1385	28

Gustarica 15.30

Fructe proaspete capsuni 150 gr	2,4	0	3,5	90	5
Biscuiti in rola - 60 gr	5	5	30	145	4
Total	7,4	5	33,5	235	9

Cina 19.30

Varza inabusita cu carne de vita - 250 gr	30	50	60	270	10
Salata din cruditati, morcov, sfecla rosie 80 gr	1,8	0,5	5,6	120	3
Chefir 250/ 10 gr	8,75	7,5	12,25	16,25	3
Piine - 100 gr	9	2	40	180	2
Total	49,55	60	117,85	566,25	18

Pe noapte 21.00

Suc de mere 200 gr	0,02	0	43,5	180	7
Pateu cu cartof pregatiti in rola 80 gr	5	5	30	200	6
Total	5,02	5	73,5	380	13

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
151,74	175,1	552,1	3198,8	88



Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Terci de arnautca cu lapte si unt - 200/10 gr	13	22,45	65	290	8,2
Tartina cu unt si magiun/cascaval - 15/30/60 gr	19,9	26	46	240	8
Ceai cu lamie - 200/10 gr	0,1	0,1	10	30	3
Oua de gaina fierte 63 gr	7	6	0,3	85,5	0,8
Total	40	54,55	121,3	645,5	20

Prinzul: 12.30

Bors cu varza, sfecla rosie, radacina, tulpina de telina, carne de vit	7	10	50	250	10
Paste fainoase cu sos, tiftete din piept de curcan 250/50/50 gr	12	15	60	280	12
Compot de fructe proaspete 250 gr	0,02	0	30	150	2
Legume, castravet si rosii, dovlecei copti 60 gr	1,2	0,2	3,5	20	3
Piine - 150 gr	18	4	70	360	3
Total	38,22	29,2	213,5	1060	30

Gustarica 15.30

Desert de iaurt su fructe - 80 gr	2,2	0,4	38,66	110	
Placinte pregatite in rola (cartofi, varza, brinza) 60 gr	5	5	30	145	
Total	7,2	5,4	68,66	255	7

Cina 19.30

Cartofi pregatiti in rola 250 gr	7,94	30	65	320	4
Tocanita de pui cu legume (conopida, broccoli) 100/60 gr	35	56	62	320	12
Ceai 250/ 10 gr	0,2	0,1	10	30	3
Piine - 100 gr	9	2	40	180	2
Total	52,14	88,1	177	850	21

Pe noapte 21.00

Compt de fructe 250 gr	0,02	0	35,3	150	2
Gogoasa cu mere 1 buc/ 100 gr	8	9	75	320	6
Total	8,02	9	110,3	470	6

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
145,58	166,25	690,76	3280,5	86



Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Budinca din brinza si stafide 100 gr	13	20	50	280	6
Tartina cu unt si gem de capsuni, cascaval - 15/30/60 gr	19,9	26	46	240	8
Ceai cu lamiie 200/10 gr	0,1	0,1	10	30	3
Total	33	46,1	106	550	17

Prinzul: 12.30

Supa cu orez cu carne de pui - 300/30 gr	7	10	50	250	6
Cartofi inabusiti cu carne de vita/ porc degresat 300 gr	7,94	30	65	320	14
Dovlecei copti in rola si cascaval 60 gr	1,2	0,2	3,5	20	3
Compot din fructe 250 gr	0,02		30	150	2
Piine - 150 gr	18	4	70	360	3
Total	34,16	44,2	218,5	1100	28

Gustarica 15.30

Biscuiti cu arahide 60 gr pregatiti in rola	5	5	30	145	3
Desert de iaurt natural 140 gr	4	0,05	2	15	5
Total	9	5,05	32	160	8

Cina 19.30

Terci de porumb cu sos - 250/50 gr	7,94	9,54	43	160,8	4
Pirjoale de carne de vita si porc 80 gr	9,4	35	14,72	270	7
Salata de legume vinigret - 80 gr	1,2	0,2	3,5	20	2
Ceai 250 gr/20 gr	0,2	0,1	10	30	3
Piine - 100 gr	9	2	40	180	2
Total	27,74	46,84	111,2	660,8	18

Pe noapte 21.00

Placinte cu brinza si verdeata in rola 100 gr	5	5	30	175	10
Chefir 1% - 250 gr	8,75	7,5	12,25	162,5	4
Total	13,75	12,5	42,25	337,5	14

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
117,65	154,69	509,95	2808,3	85



Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Paste fainoase pe lapte si unt - 200/10 gr	10	20	60	280	6
Tartina cu unt / magiun si cascaval - 15/30/60 gr	20	25	45	220	8
Ceai cu lamiie 200/10 gr	0,1	0,1	10	30	3
Total	30,1	45,1	115	530	17

Prinzul: 12.30

Bors cu varza si sfecla, morcov, telina carne de pui 300 gr	7	9	35	260	8
Cartofi pireu sos - 200/50 gr	7,9	30	65	320	6
Pirjoale de pui/vita 80 gr	9	20	25	270	7
Rosii, castraveti, broccoli, conopida - 60 gr	1	0,3	4	25	3
Compot din fructe (mere, zmeura, prune) 250 gr	0,02		30	150	2
Piine - 150 gr	18	4	70	360	3
Total	42,92	63,3	229	1385	29

Gustarica 15.30

Fructe proaspete mere, struguri, pere 150 gr	1,1	0,1	13	90	5
Cornisoare in rola cu nuci si seminte diferite 60 gr	5	5	30	155	4
Total	6,1	5,1	43	245	9

Cina 19.30

Pilaf de orez cu carne de vita si legume 150/80 gr	22,94	29,54	53	340	15
Salata de varza, morcov, sfecla rosie - 80 gr	1,3	0,3	3,8	30	3
Lactate (chefir 1 %) - 250 gr/10 gr	8,75	7,5	12,25	16,25	3
Piine - 100 gr	9	2	40	180	2
Total	41,99	39,34	109,05	566,25	23

Pe noapte 21.00

Suc de fructe 200 gr	0,02	0	35,3	150	7
Gogoasa cu gem in rola 1 buc/100 gr	8	9	75	320	6
Total	8,02	9	110,3	470	13

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
129,13	161,84	606,35	3196,3	91



Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Terci de orez cu lapte si unt - 200/10 gr	15	35	75	290	9
Tartina cu unt si gem - 15/30/60 gr	20	25	45	220	8
Ceai cu lamiie si zahar 200/10 gr	0,1	0,1	10	30	3
Total	35,1	60,1	130	540	20

Prinzul: 12.30

Zeama de pui cu taitei - 300/20 gr	7	10	50	250	10
Terci de hrisca - 150 gr	7,45	7,5	46,7	220	5
Sos cu tiftele de carne de pasare - 80/50	18	35	25	290	5
Salata de varza, morcov, sfecla rosie - 80 gr	1,3	0,3	3,8	30	3
Compot de fructe 250 gr	0,02		30	150	2
Piine - 150 gr	18	4	70	360	3
Total	51,77	56,8	225,5	1300	28

Gustarica 15.30

Fructe proaspete capsune - 150 gr	0,5	0,1	3,5	90	5
Turte dulci in rola 60 gr	5	5	30	155	3
Total	5,5	5,1	33,5	245	8

Cina 19.30

Ardei impluti	7,94	30	65	320	14
Castraveti, rosii, conopida, broccoli - 60 gr	1,2	0,2	3,5	20	3
Lapte cu cacao - 250 gr/10 gr	8,75	7,5	12,25	16,25	3
Piine - 100 gr	18	4	70	360	2
Total	35,89	41,7	150,75	716,25	22

Pe noapte 21.00

Pateu cu varza, carne, brinza pregatiti in rola 80 gr	5	5	30	175	6
Compot din fructe 250 gr	0,02		30	150	2
Total	5,02	5	60	325	8

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
133,28	168,7	599,75	3126,3	86



Oferta

	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei
--	----------	--------	---------	------	-----

Dejunul: 8.30

Terci din hrisca pe lapte si unt - 200/10 gr	13,5	22,45	65,6	280	6
Tartina cu unt si gem - 15/30/60 gr	20	25	45	220	8
Biscuiti pregatiti in rola 60 gr	5	5	30	145	3,2
Ceai cu lamiiesi zahar 200/10 gr	0,1	0,1	10	30	3
Oua fierte 63 gr	7	6	0,3	85,5	0,8
Total	38,6	58,55	150,9	760,5	21

Prinzul: 12.30

Total					

Gustarica 15.30

Total					

Cina 19.30

Total					

Pe noapte 21.00

Total					

Total pe zi

Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	Lei

