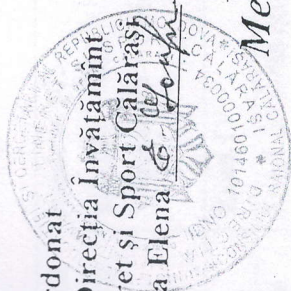
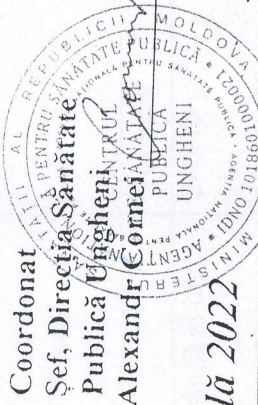


Coordonat
Şef Direcția Învățământ
Tineret și Sport Călărași
Gonța Elena



Coordonat
ANŞEF Direcția Teritorială pentru
INSF Siguranța Alimentelor Călărași/Telenesti
Căldor Orbu

Coordonat
Şef, Direcția Sanătate
Publică Ungheeni
Alexandru Corneliu



Meniu pentru 10 zile, tabăra de odihnă „Romania”, perioada estivală 2022

	Ziua I	Volum/g	Ziua II	Volum/g	Ziua III	Volum/g
Dejun	Terci de orez cu carne de găină; Pâine de grâu cu unt și brânză tare; Ceai cu lămâie; Iaurt natural;	200/90 100/10/20 200/10 100 g	Terci de orez pe lapte cu curaga; Tartină cu unt și brânză cu cheag, tare Ceai cu lămâie; Brânză neglazurată;	100/10 g 100 / 20/20 g 200 ml 100 g	Terci de hrișcă cu unt; Ficat de găină înăbușit în sos; Tartină cu brânză cu cheag, tare; Ceai cu lămâie;	200 / 10 g 70/50 g 100 g 100 / 20 g 200/10 ml
Prânz	Legume proaspete: roșii, castraveți; Borș cu carne și smântână; Carne fiartă de găină cu sos; Paste făinoase fierte Compot din fructe uscate; Pâine de secară;	100 g 350/50/10 g 100/50 g 200 g 200 ml 100g	Legume proaspete: roșii, castraveți; Rascolnic cu smântână; Gulaș din carne de porc, fără grăsimi cu terci de hrișcă; Suc de fructe; Pâine integrală;	100 g 350 / 10 g 100 / 200 g 200 ml 100 g	Salată de varză proaspătă cu ceapă verde; Supă cu perișoare cu orez și smântână; Beef-stroganoff din carne de vită; Terci de cripe de grâu „Arnăuța” Compot din caise; Pâine albă;	100 g 300 / 25 / 10 g 100/50 g 200 g 200 ml 100 g
Gustarea	Chiflă cu susan; fructe de sezon;	100 g 200 g	Biscuiți de casă; Lapte fierț;	100 g 200 ml	Chiflă cu magiun; Fructe de sezon	100 g 100 g
Cina	Omletă cu carne de găină; Terci de mei cu lapte; Tartină din pâine integrală cu brânză cu cheag, moale; Cacao pe lapte; Plăcintă cu măr;	100 g 200/10 90/20/20 g 200 ml 100 g	Clăite cu brânză cu dulceață; Ou fierț; Pâine cu unt Ceai din măceș; Iaurt natural; Banană; Covrigi;	300 / 20 g 1 b. 100/20 g 200 ml 100 g 200 g 100 g	Pește copt cu legume; Terci de porumb; Brânză cu cheag, moale; Ceai; Pâine integrală; Plăcintă cu cartofi; Iaurt	100 / 50 g 200 g 50 g 200 ml 100 g 100 g 100 g
Valoarea	proteine – 100,2		proteine – 110,5		proteine – 115,5	

energetică și calorică	lipide – 105 glucide – 402 V/calorică – 3500 kcal		lipide – 108 glucide – 470 v/calorică – 3400 kcal		lipide – 110 glucide – 480 v/calorică – 3470 kcal	
	Ziua IV	Volum/g	Ziua V	Volum/g	Ziua VI	Volum/g
Dejun	Fulgi de ovăș cu lapte și stafide; Clătite cu brânză și dulceată Ceai cu lămâie; Iaurt natural;	200/10 g 100 / 20 g 200 ml 100 g	Terci din orez; Carne de găină; Tartină cu unt și brânză cu cheag, tare; Cacao pe lapte; Brânză neglazurată;	250 g 50 g 100/20/20 g 200 ml 100 g	Colțunași cu brânză și unt; Ou fiert; Tartină cu unt și brânză cu cheag, tare Ceai; Iaurt natural;	200/10 g 1b. 100/20/20 g 200 ml 100 g
Prânz	Legume proaspete: Roșii, castraveți, ardei dulci; Supă cu legume și carne de porc; Carne de găină (gambe) coptă, terci de hrișcă; Suc de fructe; Pâine de secară;	100 g 350 / 10 g 100 / 50 / 200g 200 ml 100 g	Legume proaspete: Roșii, castraveți; Borș cu carne și smântână; Cartofi înăbușiți cu carne de găină; Compot din prune; Pâine integrală;	100 g 350/50/10 g 200/90 g 200 ml 100 g	Legume proaspete: roșii, castraveți, ardei dulci; Supă cu mazare; Pilaf cu carne de porc; Suc de fructe; Pâine de secară;	100 g 350 g 300 g 200 ml 100 g
Gustarea	Biscuiți; Fructe;	100 g 100 g	Biscuiți de ovăz; Chefir;	100 g 200 g	Biscuiți; Fructe de sezon;	100 g 200 g
Cina	Pâñoale din carne de vită, porc cu sos; Terci de grâu; Castraveți; Ceai; Pâine de grâu; Plăcintă cu vișine;	100 / 50 g 200 g 50 g 200 ml 100 g 100 g	Pește "Macrou" copt; Terci de porumb Ceai cu lănaie; Pâine de grâu; Covrigei; Banane;	100/50 g 200 g 200 g 100 g 100 g 200 g	Legume înăbușite cu carne; Ceai; Pâine de grâu; Plăcintă cu măr;	300 g 200 g 100 g 100 g
Valoarea energetică și calorică	proteine – 120 lipide – 115 glucide – 450 v/calorică – 3500 kcal;		proteine 110 lipide 105 glucide 420 v/calorică – 3480 kcal;		proteine – 105 lipide – 110 glucide – 402 v/calorică – 3300 kcal;	

	Ziua VII	Volum/g	Ziua VIII	Volum/g	Ziua IX	Volum/g
Dejun	Terci de griș cu lapte; Omletă; Cacao pe lapte; Tartină cu unt;	200/10 g 150 g 200 g 100/10 g	Clătite cu brânză și unt; Terci ce mei pe lapte; Tartină cu brânză cu cheag, tare; Ceai cu lămâie; Iaurt;	100/10 g 200/10 100/20 g 200/5 ml 100 g	Colțunași cu cartofi cu unt; Terci de grâu pe lapte; Tartină cu unt și brânză cu cheag, tare; Cacao pe lapte;	200/10 g 200/10 g 100/10/20 g 200 ml
Prânz	Salată din sfeclă roșie Supă din legume; Găină fiartă cu pireu de cartofi; Compot din prune; Pâine integrală;	100 g 350 g 95/200 g 200 ml 100 g	Legume proaspete: roșii, castraveți; Borș cu legume și carne; Carne de vită înăbușită în sos de smântână; Paste făinoase fierte; Compot din fructe; Pâine albă;	100 g 350/50 g 100/50 g 200/10 g 200 ml 100 g	Legume proaspete: roșii, castraveți; Supă cu fasole, cartofi și carne; Carne de găină (gambe) cu terci de hrișcă; Suc de fructe; Pâine integrală;	100 g 300/50 g 120 g 200 g 200 ml 100 g
Gustarea	Învârtită cu nucă și stafide; Chefir;	100 g 200 ml	Biscuiți; Fructe de sezon;	100 g 200 g	Biscuiți; Fructe;	100 g 200
Cina	Vinegretă din legume; Pârjoală coaptă; Tartină cu brânză cu cheag, tare; Ceai cu lămâie; Covrigi mari; Banane;	100 g 100 g 100/20 g 200/10 g 100 g 200 g	Scumbie marinată cu cartofi fierti; Mazăre verde cu ulei, ceapă; Suc de fructe; Pâine; Plăcintă cu brânză	70/200 g 70 g 200 ml 100 g 100 g	Ghiveci din legume; Pârjoală coaptă; Pâine; Ceai cu lămâie; Plăcintă cu cartofi;	200 g 100 g 100 g 200/5 100 g
Valoarea energetică și calorică	proteine – 110 lipide – 112 glucide – 405 v/calorică – 3420 kcal;		proteine – 105 lipide – 109 glucide – 403 v/calorică – 3300 kcal;		proteine – 110 lipide – 103 glucide – 402 v/calorică – 3380 kcal;	

	Ziua X	Volum/g
<i>Dejun</i>	Budincă din brânză cu dulceată; Tartină cu unt și brânză cu cheag, tare; Iaurt natural; Ceai cu lămâie	180/20g 90/10/20 g 100 g 200/5
<i>Prânz</i>	Salată de varză cu mazăre verde; Supă din legume cu orez și smântână; Ragu din legume cu carne; Compot din fructe; Pâine de grâu; Pesmeți dulci; Chefir;	100 g 300 g 200/100 g 200 ml 100 g 100 g 200 ml
<i>Gustarea</i>		
<i>Valoarea energetică și calorică</i>	proteine – 80 lipide – 75 glucide – 360 v/calorică - 2600 kcal;	

Notă: zilnic, copiii primesc 1,5 l de apă plată îmbuteliată.