

Coordonat:

Medic-șef,
Pistruga Aliona
Centrul de Sănătate Publică Edineț



[Signature]

05

2020

APROBAT

Directorul SRL "Star-Culinar",
Bednîi Svetlana
or. Dondușeni



" 19 "

mai

2020

APROBAT

Meniul

pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă

"Speranța" s. Plop

Perioada estivală – vara 2020

Meniu pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă "Speranța" Plop
Perioada estivală – vara 2020

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
Prima zi						
Prânz						
1	Mix din legume proaspete de sezon	100	3,33	0,52	5,46	64
2	Supă din cartofi cu orez	300	5,36	4,38	17,52	153
3	Terci de hrișcă cu piept de pui	200/100	25	9,5	112	700
4	Compot din fructe de sezon	200	1,11	0,33	28,35	113
5	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Chindii						
1	Suc	200	0,12	0,22	23,36	95
2	Plăcintă în asortiment	100	15	26	36	350
Cina						
1	Salată de legume proaspete	100	1,5	8,5	4,2	95
2	Paste făinoase cu sos cu carne de porc	200/100/30	12	17,2	13	254
3	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
4	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Cina II						
1	Chiflă în asortiment	100	9,11	14,81	35,47	353
2	Fructe de sezon	150	1	1,28	19,73	85
		Total	90,55	89,34	402,26	2802

Componența chimică: proteine – 90,55; lipide – 89,34; glucide – 402,26; valoarea calorică – 2802 kcal

Meniu pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă "Speranța" Plop
Perioada estivală – vara 2020

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
A doua zi						
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăș cu lapte	200/10	7,8	14	28,5	282
2	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
3	Pâine cu unt	100/10	2,4	9,15	15,16	352
Prânz						
1	Mix din legume proaspete de sezon	100	3,33	0,52	5,46	64
2	Borș cu varză proaspătă și smântână	300/10	7,23	16,1	17,2	252
3	Mămăligă cu pește	200/100	15,2	7,46	34,11	364
4	Compot din fructe de sezon	200	1,11	0,33	28,35	113
5	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Chindii						
1	Lapte cu cacao	200	6,4	5,2	34,2	173
2	Covrigei	60	6,6	2,7	43,2	222
Cina						
1	Salată de legume proaspete	100	1,5	8,5	4,2	95
2	Ragu de legume cu carne de găină	250/100	26,4	7,77	19,56	254
3	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
4	Pâine cu magiun	100/30	9,1	3,4	78,3	333
Cina II						
1	Chiflă în asortiment	100	9,11	14,81	35,47	353
2	Fructe de sezon	150	1	1,28	19,73	85
		Total	105,72	94,52	396,41	3172

Componența chimică: proteine – 105,72; lipide – 94,52; glucide – 396,41; valoarea calorică – 3172 kcal

Meniu pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă "Speranța" Plop
Perioada estivală – vara 2020

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
A treia zi						
Dejun						
1	Terci de mei cu lapte	200/10	8,76	13,01	35,86	295
2	Ou fiert	1 buc.	6,54	5,52	0,58	81
3	Pâine cu cașcaval	100/25	13,69	19,08	41,56	394
4	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
Prânz						
1	Mix din legume proaspete de sezon	100	3,33	0,52	5,46	64
2	Borș roșu cu smântână	300/10	6,1	5,06	22,59	156
3	Terci de orz cu pârljoală	200/100	35	19	101	714
4	Compot de fructe de sezon	200	1,11	0,33	28,35	113
5	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Chindii						
1	Bifidoc în asortiment	200	5,6	5	8	100
2	Biscuiți	60	4,14	8,28	44,46	268
Cina						
1	Salată de legume proaspete	100	1,5	8,5	4,2	95
2	Pilaf cu carne de găină	200/100	21,69	18,17	46,39	446
3	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
4	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Cina II						
1	Chiflă în asortiment	100	9,11	14,81	35,47	353
2	Fructe de sezon	150	1	1,28	19,73	85
		Total	134,61	130,16	511,39	3744

Componența chimică: proteine – 134,61; lipide – 130,16; glucide – 511,39; valoarea calorică – 3744 kcal

Meniu pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă "Speranța" Plop
Perioada estivală – vara 2020

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
A patra zi						
Dejun						
1	Terci de orez cu lapte	200/10	4,31	13,11	32,56	265
2	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
3	Pâine cu unt și magiun	100/10/30	9,19	11,51	78,31	405
Prânz						
1	Mix din legume proapete de sezon	100	3,33	0,52	5,46	64
2	Zeamă cu fidea	300	12,5	15	19,2	123
3	Pireu de mazăre cu pește	200/100	24,56	6,95	29,82	315
4	Compot din fructe de sezon	200	1,11	0,33	28,35	113
5	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Chindii						
1	Chefir	200	5,89	5,19	8,32	103
2	Covrigei	60	6,6	2,7	43,2	222
Cina						
1	Salată de legume proaspete	100	1,5	8,5	4,2	95
2	Pireu de cartofi și perișoare	200/100/30	8,8	16,18	36,54	323
3	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
4	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Cina II						
1	Chiflă în asortiment	100	9,11	14,81	35,47	353
2	Fructe de sezon	150	1	1,28	19,73	85
Total			104,64	102,68	458,9	3153

Componența chimică: proteine – 104,64; lipide – 102,68; glucide – 458,9; valoarea calorică – 3153 kcal

Meniu pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă "Speranța" Plop
Perioada estivală – vara 2020

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
<i>A cincea zi</i>						
Dejun						
1	Terci de griș cu lapte	200/10	7,67	12,1	28,34	315
2	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
3	Pâine cu unt	100/10	2,4	9,15	15,16	352
Prânz						
1	Mix din legume proaspete de sezon	100	3,33	0,52	5,46	64
2	Supă din cartofi cu orez	300	5,36	4,38	17,52	153
3	Terci din hrișcă cu carne de bovină cu sos	200/100/30	16,28	8,9	30,95	289
4	Compot de fructe de sezon	200	1,11	0,33	28,35	113
5	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Chindii						
1	Plăcintă în asortiment	100	15	26	36	350
2	Lapte cu cacao	200	6,4	5,2	34,2	173
Cina						
1	Salată de legume proaspete	100	1,5	8,5	4,2	95
2	Paste făinoase cu brânză și unt	200/30/10	15,37	11,21	42,16	417
3	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
4	Pâine cu magiun	100/30	9,1	3,4	78,3	333
Cina II						
1	Chiflă în asortiment	100	9,11	14,81	35,47	353
2	Fructe de sezon	150	1	1,28	19,73	85
		Total	102,17	109,08	445,28	3422

Componența chimică: proteine – 102,17; lipide – 109,08; glucide – 445,28; valoarea calorică – 3422 kcal

Meniu pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă "Speranța" Plop
Perioada estivală – vara 2020

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
A șasea zi						
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăș cu lapte	200/10	7,8	14	28,5	282
2	Ou fiert	1 buc.	6,54	5,52	0,58	81
3	Pâine cu cașcaval	100/25	13,69	19,08	41,56	394
4	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
Prânz						
1	Mix din legume proaspete de sezon	100	3,33	0,52	5,46	64
2	Borș roșu cu smântână	300/10	6,1	5,06	22,59	156
3	Terci de grâu cu gulaș de porc	200/100/30	18,98	10,36	47,86	392
4	Compot de fructe de sezon	200	1,11	0,33	28,35	113
5	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Chindii						
1	Biscuiți	60	4,14	8,28	44,46	268
2	Suc	200	0,12	0,22	23,36	95
Cina						
1	Salată de legume proaspete	100	1,5	8,5	4,2	95
2	Terci de arpacaș cu carne de găină	200/100/30	17,5	12,5	19	425
3	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
4	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Cina II						
1	Chiflă în asortiment	100	9,11	14,81	35,47	353
2	Fructe de sezon	150	1	1,28	19,73	85
		Total	110,02	107,68	430,67	3369

Componența chimică: proteine – 110,02; lipide – 107,68; glucide – 430,67; valoarea calorică – 3369 kcal

Meniu pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă "Speranța" Plop
Perioada estivală – vara 2020

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
A șaptea zi						
Dejun						
1	Terci de mei cu lapte	200/10	8,76	13,01	35,86	295
2	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
3	Pâine cu magiun	100/30	9,1	3,4	78,3	333
Prânz						
1	Mix din legume proaspete de sezon	100	3,33	0,52	5,46	64
2	Zeamă cu tăiței	300	12,5	15	19,2	123
3	Pilaf cu carne de găină	200/100	21,69	18,17	46,39	446
4	Compot de fructe de sezon	200	1,11	0,33	28,35	113
5	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Chindii						
1	Bifidoc	200	5,6	5	8	100
2	Plăcintă în asortiment	100	15	26	36	350
Cina						
1	Salată de legume proaspete	100	1,5	8,5	4,2	95
2	Terci de porumb cu brânză, smântână și scrob	200/30/15/30	15,93	9,11	49,03	348
3	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
4	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Cina II						
1	Chiflă în asortiment	100	9,11	14,81	35,47	353
2	Fructe de sezon	150	1	1,28	19,73	85
Total			121,67	121,73	483,73	3285

Componența chimică: proteine – 121,67; lipide – 121,73; glucide – 483,73; valoarea calorică – 3285 kcal

Meniu pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă "Speranța" Plop
Perioada estivală – vara 2020

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
<i>A opta zi</i>						
Dejun						
1	Terci de orez cu lapte	200/10	4,31	13,11	32,56	265
2	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
3	Pâine cu unt	100/10	2,4	9,15	15,16	352
Prânz						
1	Mix din legume proaspete de sezon	100	3,33	0,52	5,46	64
2	Borș cu varză proaspătă și smântână	300/10	7,23	16,1	17,2	252
3	Terci de orz cu carne de porc	200/100	25,9	15,92	35,29	452
4	Compot de fructe de sezon	200	1,11	0,33	28,35	113
5	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Chindii						
1	Suc	200	0,12	0,22	23,36	95
2	Biscuiți	60	4,14	8,28	44,46	268
Cina						
1	Salată de legume proaspete	100	1,5	8,5	4,2	95
2	Pește cu paste făinoase	200/100	18,81	7,09	35,69	325
3	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
4	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Cina II						
1	Chiflă în asortiment	100	9,11	14,81	35,47	353
2	Fructe de sezon	150	1	1,28	19,73	85
		Total	96	101,91	414,67	3299

Componența chimică: proteine – 96; lipide – 101,91; glucide – 414,67; valoarea calorică – 3299 kcal

Meniu pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă "Speranța" Plop
Perioada estivală – vara 2020

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
A noua zi						
Dejun						
1	Terci din fulgi de ovăș cu lapte	200/10	7,8	14	28,5	282
2	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
3	Pâine cu cașcaval	100/25	13,69	19,08	41,56	394
4	Ou fiert	1 buc.	6,54	5,52	0,58	81
Prânz						
1	Mix din legume proaspete de sezon	100	3,33	0,52	5,46	64
2	Zeamă cu fidea	300	12,5	15	19,2	123
3	Pireu de mazăre cu pârjoală	200/100	23,28	15,17	37,21	389
4	Compot de fructe de sezon	200	1,11	0,33	28,35	113
5	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Chindii						
1	Lapte cu cacao	200	6,4	5,2	34,2	173
2	Covrigei	60	6,6	2,7	43,2	222
Cina						
1	Salată de legume proaspete	100	1,5	8,5	4,2	95
2	Terci de mei cu carne de pui și sos alb	200/100/30	18,72	11,46	54,93	487
3	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
4	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Cina II						
1	Chiflă în asortiment	100	9,11	14,81	35,47	353
2	Fructe de sezon	150	1	1,28	19,73	85
Total			118,62	120,17	470,33	3441

Compozența chimică: proteine – 118,62; lipide – 120,17; glucide – 470,33; valoarea calorică – 3441 kcal

Meniu pentru alimentarea copiilor
din tabăra de odihnă "Speranța" Plop
Perioada estivală – vara 2020

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea, g	Pr.	Lip.	Gl.	Kcal
<i>A zecea zi</i>						
Dejun						
1	Terci de griș cu lapte	200/10	7,67	12,1	28,34	315
2	Ceai	200	0,02	0	10,57	40
3	Pâine cu unt și magiun	100/10/30	9,19	11,51	78,31	405
Prânz						
1	Mix din legume proaspete de sezon	100	3,33	0,52	5,46	64
2	Supă cu cartofi și orez	300	5,36	4,38	17,52	153
3	Carne de bovină cu sos și terci de grâu	200/100	12,99	7,48	37,56	351
4	Compot de fructe de sezon	200	1,11	0,33	28,35	113
5	Pâine în asortiment	100	8,5	3,3	48,3	250
Chindii						
1	Suc	200	0,12	0,22	23,36	95
2	Biscuiți	60	4,14	8,28	44,46	268
Total			52,43	48,12	322,23	2054

Componența chimică: proteine – 52,43; lipide – 48,12; glucide – 322,23; valoarea calorică – 2054 kcal