

Coordonat

Şef, Direcția Învățământ,
Tineret și Sport Călărași
Elena Gonta



Coordonat

Şef, Direcția Raională pentru
Siguranța Alimentelor
Tudor Anghel



Coordonat

Președinte, Consiliului de Sănătate
Publică Călărași
Alexandru Baltaga



Meniu pentru 10 zile, tabăra de odihnă „Romanita”, perioada estivală 2019

	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; Brânzică neglazată;	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 crupe de grâu ”Arnăutca” 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	Clătite cu brânză cu dulceață; Ou fierț; Pâine cu unt Ceai din măceș; Iaurt natural; Banana; 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 energetică și calorică	proteine – 100,2 lipide – 105 glucide – 402 V/calorică – 3500 kcal		proteine – 110,5 lipide – 108 glucide – 470 v/calorică – 3400 kcal		proteine – 115,5 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; 100 g 200 ml 100 g	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; Brânzică neglazurată; 100 g	250 g 50 g 100/20/20 g 200 ml 100 g	Colțunași cu brânză și unt; Ou fierț; 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	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	100 g 350/50/10 g 200/90 g 200 ml 100 g	Legume proaspete: roșii, castraveți, ardei dulci; Supă cu mazăre; 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	100 g 100 g	Biscuiți de ovăz; Chefir; 100 g 200 g	100 g 200 g	Biscuiți; Fructe de sezon; 100 g 200 g	
Cina	Pârjoale din carne de vită, porc cu sos; Terci de grâu; Castraveți; Ceai; Pâine de grâu; Plăcintă cu vișine; 200 g 50 g 200 ml 100 g 100 g	100 / 50 g 200 g 50 g 200 ml 100 g 100 g	Pește "Macrou" copt; Terci de porumb Ceai cu lămâie; Pâine de grâu; Covrigei; Banane; 100/50 g 200 g 200 g 100 g 100 g 200 g	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	Învărtită 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	Scrumbie marinată cu cartofi fierți; 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				
Dejun	Budincă din brânză cu dulceață; Tartină cu unt și brânză cu cheag, tare; Iaurt natural;	180/20g 90/10/20 g 100 g				

	Ceai cu lămâie	200/5
Prânz	Salată de varză cu mazăre verde;	100 g
	Supă din legume cu orez și smântână;	300 g
	Ragu din legume cu carne;	200/100 g
	Compot din fructe;	200 ml
Gustarea	Pâine de grâu;	100 g
	Pesmeți dulci;	200 ml
Cina	Chefir;	
	Bătută din carne;	100 g
	Cartofi fierți cu unt și măr;	200-10 g
	Suc de fructe;	200/10 ml
	Pâine de grâu;	200 g
	Plăcintă cu vișine;	100 g
Valoarea energetică și calorică	Fructe;	100 g
	proteine – 105 lipide – 110 glucide – 410 v/calorică – 3420 kcal;	

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