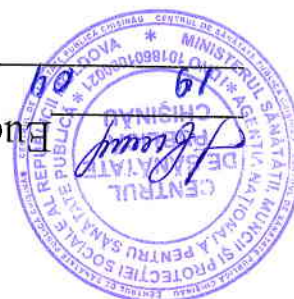


Tabăra de Întremare a sănătății copiilor „LUCEAFĂRUL”



COORDONAT
Şef CSP Chişinău



Eudochia Tcaci
2019

APROBAT

Director al taberei de

întremare a sănătății

copiilor „LUCEAFĂRUL”

Ana Pascal
2019



MENIUL

aproximativ pentru 10 zile

al taberei de întremare a sănătății
copiilor „LUCEAFĂRUL”

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor, gr.	Produsele alimentare	Cant. Brutto,gr.	Cant. Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
1	Terci din orez risipit cu carne de găină	200/90	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			zahăr						
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
2	Lapte 2,5 %	100,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pline din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare 45 %	100/10	pline	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			brânză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25
Prinz:									
1	Castraveți/tomate proaspeți	100,00	castraveți	50,00	46,50	0,37		1,40	5,58
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16	12,40
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
2	Borș din carne cu smântână	350/10	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			pastă de tomate	10,00	10,00	0,54		1,50	8,50
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			făină de grâu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			tomate în suc propriu	10,00	10,00	0,10	0,04	0,30	1,90
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60			
Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00			
unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
4	Compot din mere	200,00	mere proaspete	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
			Pline de secară	100,00			3,00	48,00	258,00
5	Fructe de sezon	100,00	pine	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
			pere	100,00	90,00	0,63	0,09	13,50	52,20
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			magiun	10,00	10,00	0,25	0,10	5,64	22,00
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81	10,50
			făină de grâu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80

[illegible]

Gustarea:												
1	Brînzoaică	90,00	brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00	35,80	10,50	34,80
			faină de grîu	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30				
			drojdie	10,00	10,00	0,84	0,19	1,81				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80	1,24	89,90	52,00
			ulei	10,00	10,00		9,90	2,00	5,00	0,09	74,80	
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	8,20	0,00				
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09				
			ceai	200,00	200,00							
			zahăr	10,00	10,00							
			unt	10,00	10,00							
2	Cei cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00							
			zahăr	10,00	10,00							
			prune	100,00	90,00	0,63	11,70	53,10				
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50				
			mere	100,00	88,00	0,35	9,94	41,36				
			persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20			
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00			
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10			
3	Fructe de sezon	100,00	brînză de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			ouă de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			zahăr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			crupă de grîș	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00			
			crupe de grîș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29			
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ceai	200,00	200,00										
zahăr	10,00	10,00										
pine din	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00						
fortificată cu fier și acid folic cu unt												
4	faină de grîu integrală	90/10	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
			pine din	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00			
			zahăr	10,00	10,00							
			ceai	200,00	200,00							
			zahăr	10,00	10,00							
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
			crupă de grîș	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00			
			crupe de grîș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29			
unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80						
smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ceai	200,00	200,00										
zahăr	10,00	10,00										
pine din	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00						
fortificată cu fier și acid folic cu unt												
Cina II:	1	carne fiarta de gaina	carne de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			ouă de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			zahăr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			crupă de grîș	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00			
			crupe de grîș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29			
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ceai	200,00	200,00										
zahăr	10,00	10,00										
pine din	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00						
fortificată cu fier și acid folic cu unt												
Cina I:	3	Fructe de sezon	brînză de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			ouă de găină	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			zahăr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			crupă de grîș	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			unt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00			
			crupe de grîș	100,00	99,50	11,24	0,70	72,64	341,29			
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
smîntînă	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ceai	200,00	200,00										
zahăr	10,00	10,00										
pine din	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00						
fortificată cu fier și acid folic cu unt												
Dejun:	1	Cartofi fierți cu pește copt	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	74,80	83,22	3,53
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09				
			pește	100,00	57,00	9,69	2,68					
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80				
			mărar	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24	3,12			
			ulei	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Lapte 2,5 %	200,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00			
			pine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic unit	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80			
			brînză tare 45 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
TOTAL:												
A TREIA ZI:												
Dejun:												
1	Chefir	100,00	Chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00	2903,13		

Prinz:												
1	Legume proaspete	100,00	roși	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55			
2	Supă cu arpacas și legume și smântână	300/5	carțofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60	3,28	3,12	89,90
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56				
			verdeață	10,00	8,00	1,68	0,35	4,24				
			ulei	10,00	10,00		9,90					
			smântână	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00	12,40		
			varză	50,00	40,00	0,32		2,16				
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28			
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53			
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35	89,25		
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50				
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90			
			tomate în suc	10,00	10,00			1,50	8,50			
			propriu	10,00	10,00	0,54						
4	Compot din coacăză	200,00	coacăză	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85			
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80			
5	Pline de secară	100,00	pline de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00			
Gustare:												
1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00			
2	Fructe de sezon	100,00	mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36			
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20			
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10			
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28			
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95			
			cireșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85			
			biscuiți	50,00	50,00	4,10	4,75	37,00	213,00			
1	Terci din hrișcă pe lapte 2,5%	150/200	Crupe de hrișcă	100,00	99,00	11,48	1,98	58,41	339,57			
2	Ou de găină fiert	43,50	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24			
3	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00							
4	Pline din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pline de grâu	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00			
Cina II:												
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00			
TOTAL:												
A PATRA ZI:												
Dejun:												
1	fidea	100,00	100,00	10,00	10,00		1,30	74,00	360,00			
	zahăr	100,00	100,00	10,00	10,00			9,90	34,80			
	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00			5,00	52,00			
	unt	10,00	10,00	0,06	8,20			0,09	74,80			
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00			
	pline	100,00	100,00	8,10	1,20			48,00	267,00			
	unt	10,00	10,00	0,06	8,20			0,09	74,80			
	Pline din făină de grâu integrală fortificată cu	100/10/7	unt	10,00	10,00			0,09	74,80			

		Dacă cont cu cartofi	pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22	35,80
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53	
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30		
Dejun:										
A CINCEA ZI:										
TOTAL:										
1		Chefir	100,00	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00	2658,17
Cina II:										
4		Pîine din făină de grîu fier și acid folic integrală fortificată cu	90,00	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00	
3		Ceai cu zahăr	200,00	200,00	10,00			9,90	34,80	
2		Morcov înăbușit	200,00	unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
				Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				făină de grîu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1		Păpănași cu sos din smîntînă	125/20	morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
				smîntînă	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
				zahăr	10,00	10,00		9,90	34,80	
				ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
				unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
				faina	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
				brînză de vaci	100,00	100,00	16,00	9,00	1,00	201,00
Cina I:										
2		Fructe de sezon	100,00	50,00	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
		Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50,00	pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10
				pepene verde	50,00	30,00	0,18		0,06	2,28
				persici	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
				mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
				pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
				prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
				caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
				vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
1		Biscuiți	50,00	clreșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
				biscuiți	100,00	100,00	8,20	9,50	74,00	426,00
Gustare:										
5		Pîine de secară	100,00	100,00	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00
4		Compot din caise	200,00	10,00	10,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
3		Carne fiartă cu pîreu din cartofi	0,63	caise	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				castravete proas.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
				Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
				cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
2		Supă din orez	350,00	carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
				ceapă	10,00	8,40	0,14	0,80	3,53	
				morcov	10,00	8,00	0,10	0,56	3,28	
				unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
1		Varză proaspătă/ tomate	100,00	orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
				tomate	50,00	47,50	0,29	2,00	8,55	
				varză	50,00	40,00	0,32	2,16	12,40	
Prînz:										
		fier și acid folic cu unt și brînză tare 45 %	100/10/20	brînză tare 45 %	10,00	9,60	2,50	2,59		37,25

A OPTA ZI:													
TOTAL:													
1		Chefir		100,00		chefir		100,00		100,00		46,00	
Cina II:													
4		Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic		90,00		pîine de grîu		100,00		100,00		267,00	
3		Ceai		200,00		zahăr		10,00		200,00		34,80	
2		Terci hercules		200,00		zahăr		10,00		100,00		52,00	
1		Puding din brînză cu morcov		125,00		brînză de vaci		100,00		100,00		201,00	
1		Fructe de sezon		100,00		pepene galben		50,00		35,00		9,10	
2		Pesmeți		200,00		pepene verde		50,00		30,00		9,00	
3		Legume înăbușite cu pește		200/70		persici		100,00		80,00		31,20	
4		Morcov/varză proaspătă		100,00		mere		100,00		88,00		41,36	
5		Supă cu legume cu smîntînă cu orez		350/10		pere		100,00		90,00		53,10	
1		Supă cu legume cu smîntînă cu orez		350/10		prune		100,00		90,00		53,10	
2		Morcov/varză proaspătă		100,00		caise		100,00		86,00		41,28	
3		Legume înăbușite cu pește		200/70		vișine		100,00		85,00		39,95	
4		Comput din piersici		200,00		cîreșe		100,00		85,00		51,85	
5		Pîine de secară		100,00		pîine de secară		100,00		100,00		320,00	
Gustarea:													
1		Supă cu legume cu smîntînă cu orez		350/10		tomate în suc		10,00		10,00		8,50	
2		Morcov/varză proaspătă		100,00		tomate în suc		10,00		10,00		8,50	
3		Legume înăbușite cu pește		200/70		persici		100,00		80,00		31,20	
4		Comput din piersici		200,00		zahăr		10,00		10,00		34,80	
5		Pîine de secară		100,00		pîine de secară		100,00		100,00		258,00	

2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic	90,00	pîine de grîu		100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00

Cîna II:

1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
---	--------	--------	--------	--------	--------	------	------	------	-------

TOTAL:

						86,96	80,30	415,14	2839,00
--	--	--	--	--	--	-------	-------	--------	---------

A ZECEA ZI:

Dejun:

1	Peste hec cu cartofi fierți	50/150	pește	100,00	57,00	9,69	2,68		83,22
			Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01	1,24
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
			cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
2	Lapte 2,5 %	200,00	Lapte 2,5 %	100,00	100,00	3,00	2,00	5,00	52,00
3	Pîine din făină de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	90/10	pîine	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00

Prînz:

1	Ciorbă cu cartofi	300,00	cartofi	100,00	72,00	1,44	0,07	13,68	57,60
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
2	Ardei dulci/tomate	100,00	ardei dulci	50,00	37,50	0,38		2,25	11,25
			tomate	50,00	47,50	0,29		2,00	8,55
			carne de găină	100,00	75,00	15,60	6,60	4,50	89,25
			ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
3	Pilaf cu carne	130/70	ceapă	10,00	8,40	0,14		0,80	3,53
			orez	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
			morcov	10,00	8,00	0,10	0,01	0,56	3,28
			ulei	10,00	10,00		9,90		89,90
4	Compot din piersci	200,00	piersci	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
5	Pîine de secară	100,00	pîine de secară	100,00	100,00	9,00	3,00	48,00	258,00

Gustare:

1	Covrigi fără grăsimi hidrogenizate	100,00	Covrigi	100,00	100,00	11,00	3,00	79,00	320,00
			cîreșe	100,00	85,00	0,85	0,26	12,41	51,85
			vișine	100,00	85,00	0,77	0,34	9,27	39,95
			caise	100,00	86,00	0,86	0,34	9,46	41,28
			prune	100,00	90,00	0,63		11,70	53,10
			pere	100,00	90,00	0,36	0,09	13,50	52,20
			mere	100,00	88,00	0,35		9,94	41,36
			piersci	100,00	80,00	0,72	0,24	7,20	31,20
			pepene verde	50,00	30,00	0,18	0,06	2,28	9,00
			pepene galben	50,00	35,00	0,35		2,10	9,10

Cîna I:

	orez	100,00	100,00	99,00	7,23	1,98	62,37	361,35
	Lapte 2,5 %	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	zahăr	10,00	10,00	10,00			9,90	34,80
	ouă de găină	1,00	0,87	0,11	0,09	0,01		1,24

1	Puding din orez	200,00	stafile	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			caise uscate	10,00	10,00	0,17	0,07	6,30	25,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
			pesmeți	10,00	10,00	1,00	0,10	7,30	35,80
			smintina	10,00	10,00	0,28	2,00	0,32	20,00
2	Ceai cu zahăr	200,00	ceai	200,00	200,00				
			zahăr	10,00	10,00			9,90	34,80
3	Pine din faina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	pline	100,00	100,00	8,10	1,20	48,00	267,00
			unt	10,00	10,00	0,06	8,20	0,09	74,80
Cina II:									
1	Chefir	100,00	chefir	100,00	100,00	3,00	0,05	3,00	46,00
TOTAL:									
						74,17	66,31	460,30	2889,25