

Aprobat:  
Director SC Brodetchi SRL  
Ion Brodetchi  
2026



Coordonat:  
Șef Direcția CSP Orhei  
Ion Bolboceanu

Digitally signed by Bolboceanu Ion  
Date: 2026.05.22 11:04:00 EEST  
Reason: MoldSign Signature  
Location: Moldova  
MOLDOVA EUROPEANĂ



**Meniul model pentru alimentația copiilor  
La Tabăra de odihnă Miorița,  
Din s.Ivancea, mun.Orhei**

Elaborat de SC Brodetchi SRL  
Tehnolog : Alina Mihai *Alina Mihai*

**Prima zi**

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe arnăutca pe lapte și unt</b>	<b>250</b>				
	- Crupe arnăutca	35	4,025	0,45	21,7	110,6
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>2</b>	<b>Chiflă cu magiun</b>	<b>1/100</b>	<b>9,96</b>	<b>7,4</b>	<b>53,46</b>	<b>385,74</b>
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>Alergeni :gluten, lactoză,</b>						
<b>Total dejun</b>			<b>19,89</b>	<b>16,28</b>	<b>94,58</b>	<b>688,99</b>
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>300</b>				
	- Cartof	50	1,0	0,2	8,15	38,5
	- Morcov	10	0,12	0,02	0,7	3,5
	- Ceapă	10	0,13	0,03	0,33	4,1
	- Varză	20	0,36	0,02	0,94	5,6
	- Rădăcină de țelină	4	0,05	0,01	0,27	1,36
	- Ouă de găină	10	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Făină de grâu c/s	3	0,3	0,04	2,08	10,02
	- Ulei de floarea soarelui de floarea soarelui	2	-	1,99	-	17,98
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Verdeță	3	0,11	0,02	0,225	1,47
	- Sare iodată iodată	1	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Pîrjoală de pasăre în sos de tomate</b>	<b>80/50</b>				
	- Carne pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- Morcov	15	0,15	0,02	0,75	4,2
	- Ceapă	10	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Pulpă de roșii	15	0,08	-	0,24	1,3
	- Ulei de floarea soarelui	3	-	1,41	-	13,08
	- Făină de grâu c/s	2	0,22	0,03	1,4	6,7
	- Sare iodată	0,5	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	2,99	0,39	19,58	93,7

**A doua zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de mei pe lapte</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de mei	35	2,625	0,91	21,8	106,05
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>60/20</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	- Unt 72,5%	20	0,16	14,5	0,26	132,2
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>250</b>				
	- Lapte 2,5%	250	7,34	6,0	11,73	149,63
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,10	2,89
<b>Total dejun</b>			<b>20,83</b>	<b>30,35</b>	<b>84,69</b>	<b>723,22</b>
<b>Alergeni: gluten, lactoză,</b>						
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Zeamă moldovenească cu smântână</b>	<b>300/10</b>				
	- Cartofi	50	1,0	0,2	8,15	38,5
	- Ceapă	8	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Morcov	10	0,12	0,02	0,7	3,5
	- Ardei gras	8	0,11	-	0,43	2,16
	- Rădăcină de țelină	5	0,07	0,02	0,33	1,7
	- Tăiței de casă	10	1,11	0,47	4,5	27,2
	- Smântână 10%	10	0,27	1	0,39	11,9
	- Verdeță	3	0,11	0,02	0,225	1,47
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,01	-	37,37
	- Suc de lămâie	2	0,032	2,00	0,3	19,3
<b>3</b>	<b>Piureu de cartof cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Cartofi	140	3,0	0,6	24,45	115,5
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- Unt 72,5%	4	0,02	2,9	0,05	26,44
<b>4</b>	<b>Pește copt cu legume</b>	<b>70/50</b>				
	- Pește hec	80	12,06	8,28	15,12	183,6
	- Pesmeți panare	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Ulei de floarea soarelui	8	-	6,42	-	59,79
	- Făină de grâu c/s	2	0,2	0,02	1,38	6,68
	- Pastă de tomate	3	0,24	-	0,95	5,1
	- Usturoi	2	0,195	0,015	0,897	4,47

**A treia zi**

Nr.	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de grâu pe lapte și unt</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de grâu	35	6,4	0,4	28,0	134,2
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>	<b>60/20/30</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	- Unt 72,5%	20	0,16	14,5	0,26	132,2
	- Cașcaval	30	13,92	17,68	-	163,5
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>Total dejun</b>			<b>30,95</b>	<b>41,37</b>	<b>79,06</b>	<b>762,35</b>
<b>Alergeni : gluten, lactoză</b>						
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>300</b>				
	- Cartof	50	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Ceapa	8	0,1	0,01	0,5	2,8
	- Varză	20	1,8	0,1	4,7	28,0
	- Pulpă de roșii	5	0,24	-	0,72	3,90
	- Rădăcină de țelina	8	0,10	0,02	0,49	2,56
	- Dovlecel	20	0,12	0,06	0,92	4,8
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,01	-	37,37
	- Sare iodată	1,2	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Pilaf cu carne de pui</b>	<b>250</b>				
	- Carne de pui	80	18,48	0,96	-	88,8
	- Crupe de orez	35	3,85	0,55	40,7	183,15
	- Ceapă	15	0,21	0,03	1,23	6,16
	- Morcov	20	0,26	0,02	1,38	7,0
	- Pastă de tomate	5	0,24	-	0,95	5,1
	- Ulei de floarea soarelui	10	-	9,99	-	89,9
	- Sare iodată	1,0	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,36</b>	<b>31,38</b>	<b>139,8</b>
	<b>Pesmeți din pâine de sură</b>	<b>30</b>	<b>4,8</b>	<b>0,3</b>	<b>21,0</b>	<b>100,65</b>
<b>5</b>	<b>Compot</b>	<b>250</b>				
	- Fructe de sezon	50	0,2	0,15	5,15	23,60
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
	- Suc de lămâie	5	0,04	-	0,15	1,65

**A patra zi**

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de griș pe lapte și unt</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de griș	35	3,09	0,3	21,18	99,9
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>2</b>	<b>Chiflă cu stafide</b>	<b>1/100</b>	9,96	7,4	53,46	385,74
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	-	-
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>Total dejun</b>			<b>18,96</b>	<b>16,13</b>	<b>94,06</b>	<b>678,29</b>
<b>Alergeni :gluten, lactoză, ou</b>						
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Borș cu sfeclă roșie și varză</b>	<b>300</b>				
	- Sfeclă	20	0,45	0,09	1,83	12,60
	- Cartofi	45	0,9	0,18	7,34	34,65
	- Varză	10	0,18	0,01	0,47	2,8
	- Morcov	15	0,195	0,015	1,035	5,25
	- Ceapă	13	0,182	0,026	1,066	5,33
	- Pulpă de roșii	8	0,04	-	0,12	0,65
	- Pătrunjel	3	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,01	-	37,37
<b>3</b>	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Paste făinoase	60	6,78	1,26	41,76	205,2
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Ulei de floarea soarelui	1	-	0,99	-	8,99
	- Sare iodată	0,8	-	-	-	-
	<b>Pîrjoală de porc în sos de legume</b>	<b>80/50</b>				
	- Carne de porc degresată	70	17,5	3,5	-	95,2
	- Pehmeți măcinați	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	5	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Ceapă	8	0,11	0,02	0,66	3,28
	- Morcov	15	0,086	-	1,15	5,21
	- Smântână 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,95
	- Pulpă de roșii	15	0,9	0,3	6,3	29,85
	- Ulei de floarea soarelui	10	-	9,99	-	89,9
	- Făină de grâu	4	0,36	0,04	3,76	11,34
	- Sare iodată	0,8	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Pîine din făină de grâu</b>	<b>90</b>	6,39	0,99	41,76	206,1

**A cincea zi**

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe de orz pe lapte și unt</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de orz	35	5,31	2,64	25,7	147,74
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt și cașcaval</b>	<b>60/20/30</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	9,6	0,6	42	137,4
	- Unt	20	0,16	14,52	0,28	132,2
	- Cașcaval	30	13,92	17,68	-	163,5
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>Total dejun</b>			<b>34,9</b>	<b>43,87</b>	<b>87,40</b>	<b>773,49</b>
<i>Alergeni: gluten, lactoză,</i>						
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>300</b>				
	- Cartofi	50	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Rădăcină de țelină	10	0,13	0,03	0,67	3,4
	- Brocoli	10	3,4	0,282	0,037	0,664
	- Spanac	5	1,15	0,145	0,015	0,1
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	- Făină de grâu c/s	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,32	0,35	0,52	6,60
	- Varză	20	1,21	0,07	3,15	18,76
	- Sare iodată	0,8	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de hrișcă cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de hrișcă	35	2,99	0,39	19,58	93,7
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Sare iodată	0,5	-	-	-	-
<b>4</b>	<b>Gulaș de pui</b>	<b>120</b>				
	- Carne de pui	70	16,17	0,84	-	77,7
	- Morcov	15	0,143	0,011	0,792	3,641
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Ulei de floarea soarelui	5	-	4,01	-	37,37
	- Unt 72,5%	2	0,016	1,45	0,026	13,22
	- Făină de grâu c/s	2	0,162	0,0195	1,0485	5,01
	- Lapte 2,5%	10	0,319	0,275	0,528	5,94
	- Smântână 10%	5	0,054	0,2	0,078	2,38

### A șasea zi

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Pilaf dulce pe lapte cu stafide și unt</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de orez	35	3,5	0,46	22,9	109,55
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
	- Stafide	8	0,184	0,04	5,26	22,48
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>60/20</b>				
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	4,26	0,66	27,84	137,4
	- Unt 72,5%	20	0,16	14,52	0,28	132,2
<b>3</b>	<b>Lapte cu cacao</b>	<b>250</b>				
	- Lapte 2,5%	250	7,34	6,0	11,73	149,63
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
	- Cacao	2	0,24	0,15	0,10	2,89
<b>Total dejun</b>			<b>21,59</b>	<b>30,26</b>	<b>87,53</b>	<b>746,8</b>
<b>Alergeni :gluten, lactoză</b>						
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Borș cu varză</b>	<b>300</b>				
	- Varză	40	0,9	0,05	2,36	14
	- Cartofi	50	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	10	0,13	0,01	0,69	3,5
	- Ceapă	10	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ardei	10	0,14	-	0,54	2,7
	- Pulpă de roșii	8	0,08	-	0,28	1,32
	- Verdeță	3	0,11	0,02	0,23	1,47
	- Ulei de floarea soarelui	7	-	5,61	-	52,32
	- Sare iodată	1	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Terci din crupe de porumb cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Crupe de porumb	35	11,27	1,1	27,22	163,9
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Sare iodată	1	-	-	-	-
	<b>Pîrjoală de pește cu sos de roșii</b>	<b>70/50</b>				
	- Fileu de pește	60	9,9	1,08	-	49,2
	- Pesmeți măcinați	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Ou	5	1,27	1,15	0,07	15,7
	- Lapte 2,5%	10	0,29	0,25	0,48	5,4
	- Ceapă	5	0,07	0,01	0,41	2,05
	- Morcov	15	0,15	0,02	0,75	4,2
	- Ceapă	10	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Pulpă de roșii	15	0,08	-	0,24	1,3

**A șaptea zi**

Nr,	Denumirea bucatelor	Masa, g	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Valoarea calorică, kcal
<b>Dejun</b>						
<b>1</b>	<b>Terci din crupe arnăutca pe lapte cu unt</b>	<b>250</b>				
	- Crupe de arnăutcă	35	3,99	0,97	25,37	126,0
	- Lapte 2,5%	200	5,87	4,8	9,38	119,7
	- Unt 72,5%	5	0,04	3,63	0,065	33,05
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>2</b>	<b>Tartină cu unt</b>	<b>50/20</b>	-	-	-	-
	- Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	50	<b>9,6</b>	<b>0,6</b>	<b>42</b>	<b>137,4</b>
	- Unt 72,5%	20	0,16	14,52	0,28	132,2
<b>3</b>	<b>Ceai cu zahăr</b>	<b>250</b>				
	- Ceai	0,5	-	-	0,001	0,004
	- Zahăr	5	-	-	4,99	19,95
<b>Total dejun</b>			<b>19,66</b>	<b>24,52</b>	<b>87,07</b>	<b>588,25</b>
<b>Alergeni :gluten, lactoză</b>						
<b>Prânz</b>						
<b>1</b>	<b>Legume de sezon</b>	<b>60</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>4,14</b>	<b>21,0</b>
<b>2</b>	<b>Supă cremă de legume</b>	<b>300</b>				
	- Cartofi	60	1,2	0,24	9,78	46,2
	- Morcov	6	0,078	0,006	0,414	1,92
	- Ceapă	6	0,84	0,012	0,49	2,46
	- Făină de grâu c/s	3	0,3	0,03	2,07	10,02
	- Unt 72,5%	4	0,03	2,9	0,05	26,44
	- Rădăcină de țelină	2	0,03	0,01	0,13	0,68
	- Lapte 2,5%	20	0,58	0,5	0,96	10,8
	- Verdeță	2	0,07	0,01	0,15	0,98
	- Sare iodată	2	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Paste fierte cu unt</b>	<b>150</b>				
	- Paste făinoase	45	4,5	0,49	32,17	154,8
	- Sare iodată	0,8	-	-	-	-
	- Unt 72,5%	3	0,02	2,18	0,04	19,83
	<b>Pîrjoală din carne de porc în sos de legume</b>	<b>130</b>				
	- Carne de porc	70	18,2	2,8	0,14	100,1
	- Ceapa	5	0,06	0,01	0,41	2,05
	- Ou	5	0,63	0,58	0,035	7,85
	- Pesmeti	5	0,14	0,02	0,82	4,1
	- Lapte 2,5%	15	0,32	0,35	0,52	6,6
	- Morcov	12	0,15	0,02	0,75	4,2
	- Ceapă	8	0,11	0,03	0,67	3,28
	- Pulpă de roșii	10	0,08	-	0,24	1,3
	- Ulei de floarea soarelui	3	-	1,41	-	13,08
	- Făină de grâu	2	0,22	0,03	1,4	6,7
<b>4</b>	<b>Pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>90</b>	<b>6,39</b>	<b>0,99</b>	<b>41,76</b>	<b>206,1</b>