

COORDONAT

Șeful Centrului de

Sănătate Publică Chișinău

Eudochia Teaci



APROBAT

Administrator

I.M.Centrul de Odihnă pentru
Copii și Tineret Prietenia

Viorica Verlan



MENIUL-MODEL

Pentru alimentarea copiilor în

Tabăra de odihnă

Prietenia

com.Coșnița, r.Dubăsari

2024

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto, gr.	Cantitatea Netto, gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
PRIMA ZI:									
Dejun:									
1	Terci din orez risipit	200	orez	60	59,4	4,34	1,19	37,42	216,81
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara adaus de gr	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			stafide	5	5	0,09	0,04	3,15	12,5
2	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara adaus de gr	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
3	Ceai cu zahar și lămâie	150	zahar	15	15	0	0	14,25	57
			lămâie	5	5	0,0045	0	0,18	0,74
			ceai	0,2	0,2	0,004	0	0,138	0,57
	Total					15,1585	21,42	108,268	758,87
Prînz:									
1	Castraveți/tomate proaspeți	100	castraveți	100	93	0,74		2,79	11,16
			tomate	20	19	0,11		0,8	3,42
			varza	150	120	0,96		6,48	37,2
			morcov	10		0,1	0,01	0,56	3,28
2	Borș din carne cu smîntînă prelucrata termic	350/10	cartofi	100	72	1,44	0,07	13,68	57,6
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			pasta de tomate	10	10	0,54		1,5	8,5
			verdeață(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			smintînă prelucrata	10	10	0,28	2	0,32	20
			unt fara grasimi veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8

			Sare iodată	0,5	0,5						
			ulei de fl. Soarelui ră	10	10		9,9		89,9		
			Carne de găina	27	20,25	4,21	1,78	1,22	24,1		
			Carne de găina	100	75	15,6	6,6	4,5	89,25		
			faina de grâu fortific	5	5	1	0,1	7,3	35,8		
			pastă de tomate	5	5	0,27		0,75	4,27		
			ceapa	8	6,72	0,11		0,64	2,82		
			ulei de fl. Soarelui r	5	5		4,95		44,95		
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4		
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26		
			sare iodată	0,5	0,5						
			unt fara grasimi veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4		
			mere	50	44	0,18		4,97	20,68		
			zahar	5	5			9,9	34,8		
			piine	100	100	9	3	48	258		
			Total :			38,78	41,85	128,09	977,14		
Gustarea:											
			1 Biscuiți fara grasimi hidrogenat	50	biscuiti	50	50	4,1	4,75	37	213
			2 Fructe de sezon (cireșe)	100	cirese	120	100	0,85	0,26	12,41	51,85
			Total :					4,95	5,01	49,41	264,85
Cina I											
			1 Ouă de găină fierte	52	ou de găină	60	52	6,79	5,22	0,52	74,65
			2 Vinegret	250	sfecclă roșie	100	80	1,36		8,64	34,4
					morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
					ceapă verde	10	8,4	0,14		0,8	3,53
					castraveți cu cont. d	50	46,5	0,37		1,4	5,58
					cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
					varză	50	40	0,32		2,16	12,4
					Sare iodată	0,5	0,5				

			ulei nerafinat	10	10		9,9		89,9
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	pâine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara grasimi veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
5	Legume înăbușite cu carne	150	carne de pui	100	75	8,9	6,4	0	93,2
			varză	40	32	0,48	0	1,64	3,56
			cartofi	40	28,8	0,48	0	5,6	7,52
			morcov	30	24	0,027	0	1,71	1,818
			ulei	3	3	0,0003	2,97	0	26,7312
			ceapă	12	10,08	0,276	0	0,924	2,028
	Total:					28,7533	33,89	97,664	794,897
Cina II									
	Chefir nat 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					6	0,1	6	92
Total pe zi:						93,6418	102,57	389,432	2887,76

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

			unt fara grasimi veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			ulei de fl. Soar.raf.	10	10		9,9		89,9
			Sare iodata	0,5	0,5				
3	Legume înăbușite cu pește	200/70	Pește	100	57	9,69	2,68		83,22
			faina de grâu fort. Cu	8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			ulei de fl. Soarelui ra	10	10		9,9		89,9
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			varza	120	96	0,77		5,18	29,76
			Sare iodata	0,5	0,5				
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
4	Compot din piersici proaspete		piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de seară		piîne	100	100	9	3	48	258
	Total:					28,38	33,36	119,9	925,38
Gustarea:									
1	Covrigei fara grasimi hidrog.	50	covrigei	50	50	5,5	1,5	39,5	160
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fructe de sezon (mere)	110	mere	140	110	0,35		9,94	41,36
	Total:					8,35	10,25	50,69	282,61
Cina I									
1	Papanasi cu sos din smântîna prelucrata termic	125/20	ou de gaină dietice	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			brînză pr. de vaci 5%	100	100	16	9	1	201
			crupă de griș	15	14,93	1,69	0,1	10,9	51,19
			unt fara adaus de gr	8	8	0,05	6,56	0,07	59,84
			smîntîna 15%	20	20	0,56	4	0,64	40
			Sare iodata	0,5	0,5				
			zahăr	10				9,9	34,8

2	Pârjoale din carne de pui	50	carne de pui	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			ceapă	15	12,6	0,21	0	1,2	5,29
			ulei	3	3	0	2,97	0	26,97
			oua de găină	6	5,22	0,68	0,52	0,05	7,46
			pătrunjel	2	1,6	0,07	0,01	0,14	0,66
3	Paste făinoase fierte	150	paste	60	60	6	0,78	44,4	216
			unt fara adaus de gr	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
4	Piine din făină de grâu integral fortificată cu fier și acid folic	90/10	pîine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
Total:						41,5	31,65	113,87	963,02
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						100,26	92,9	577,03	3627,05

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A treia zi									
Dejun:									
1	Terci de hrișcă pe lapte	150/200	crupe de hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
2	Ou fiert	50	ou dietic	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	unt fara adaus de gr. V	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
	Total:					21,11	20,33	55,48	516,8
Prînz:									
1	Tomate/Ardei gras dulce	100	ardei gras dulce	55	41,25	0,41		2,48	12,38
			tomate	60	57	0,34		2,39	10,26
2	Rasolnic din bulion cu carne	350/50	cartofi	200	144	2,88	0,14	27,36	115,2
			castr. murați continut	50	50	0,5	0,1	1,5	6
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			crupa de arpacaș	15	14,85	1,49	0,19	9,8	48,11
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeață(patrunjel)	3	2,4	0,11	0,01	0,22	0,98
			ulei de fl. Soar. raf.	10	10		9,9		89,9
			carne de gaina	50	37,5	7,8	3,3	2,25	44,63
			sare iodată	1	1				
			carne de pui	160	120	24,24	8,4		180

3	Guleaș cu varză înăbușită	80/200	pastă de tomate	5	5	0,27		0,75	4,25
			ceapa	30	24	0,43		2,39	10,58
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			faină de grâu fort. Cu f	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			lapte 2,5%	30	30	0,9	0,6	1,5	15,6
			sare iodată	0,5	0,5				
			Varză	160	128	1,02		6,91	39,68
4	Ceai		ceai	0,2					
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de secară		piine	100	100	9	3	48	258
Total:						50,68	29,83	123,31	948,88
Gustarea:									
1	iaurt natural fara adaus de zahar	1/100	iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50
2	Fructe de sezon (caise)	150	caise	180	150	0,86	0,34	9,46	41,28
Total:						2,86	3,34	13,46	91,28
Cina I									
1	Cartofi inabusiti cu fileu de pui	300/75				30,17	21,09	44,1	395,21
			Cartofi	250	180				
			ulei rafinat	8	8				
			morcov	12,5	10				
			ceapa	11,92	10				
			tomat	5	5				
			fileu de pui	125	75				
			sare iodata	0,5	0,5				
2	Salata din varza proaspata.cast-raveti ,rosii	100				0,81	4,97	4,65	66,78
			rosii	31,6	30,02				
			varza	37,5	30				
			ceapa	6	5				
			marar	6,25	5				
			ulei nerafinat	5	5				
			Sare iodata	0,5	0,5				
			Castraveti	32,3	30				

3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic	100	pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
	Total					39,08	27,26	106,65	763,79
Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total					6	0,1	6	92
Total:						74,65	80,86	304,9	3508,07

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A patra zi									
Dejun:									
1	Fidea cu lapte	250	fidea	70	70	7	0,91	51,8	252
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
2	Cacao cu lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
			Total:				26,69	23	119,89
Prînz:									
1	Salata varză proaspătă/tomate	100	varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			ulei de fl. Soarelui ner	3	3		2,97		26,97
			Sare iodată	1	1				
			tomate	25	23,75	0,14		1	4,28
2	Supă din orez din bulion de carne	350	orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27
			unt fara gr. Veg.	3	3	0,02	2,46	0,03	22,44
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			Sare iodată	0,5	0,5				
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
3	Fileu înăbușit în sos	50/50	fileu de găină	100	75	15,6	6,6	4,5	89,25
			ceapă	10	8,4	0,14	0	0,8	3,53
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ulei de fl. Soarelui ner	3	3		2,97		26,97

4	Terci de arpacaș marunt		tomate	3	2,85	0,02	0	0,12	0,51
			arpacaș	55	54,45	5,45	0,71	35,94	176,42
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
4	Compot din caise proaspete		caise	50	43	0,43	0,17	4,73	20,64
			zahar	5	5			9,9	
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Total:						40,71	23,84	132,51	801,65

Gustarea:

1	Iaurt natural 2,5%	100	Iaurt natural	100	100	2	3	4	50
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fructe de sezon (cireșe)	140	cirese	170	140	0,85	0,26	12,41	51,85
Total:						5,35	12,01	17,66	183,1

Cina I

1	Pește Hec cu cartofi	50/150	pește	90	51,3	8,72	2,41		74,9
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	2,6
			ouă de gaina dietice	30	26,1	3,39	2,61	0,26	37,32
			ulei de fl. soar.raf	3			2,97		26,97
			cartofi	210	151,2	3,02	0,15	28,73	120,96
2	Lapte 2,5%	200	ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total:						33,43	25,13	90,38	749,33

Cina II

	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						112,18	84,08	366,44	2667,93

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A cincea zi:									
Dejun:									
1	Puding din orez	200	orez	50	49,5	3,61	0,99	31,19	180,68
			lapte 2,5%	10	10	0,3	0,2	0,5	5,2
			zahăr	5	5			4,95	17,4
			ouă de gaină dietice	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
			stafide	10	10	0,17	0,07	6,3	25
			caise uscate fără simb	10	10	0,17	0,07	6,3	25
			unt fara gr.veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	25
			smîntînă pr. ter	10	10	0,28	2	0,32	20
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
3	Ou fiert	43,5	oua de gaina dietice	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					20,64	22,92	98,31	727,17
Prînz:									
1	Legume proaspete: ardei dulci tomate	100	ardei dulci	60	55	0,38		2,25	11,25
			tomate	55	52,25	0,31		2,19	9,41
2	Ciorbă cu cartofi	300	cartofi	120	86,4	1,73	0,09	16,42	69,12
			morcov	12	9,6	0,12	0,01	0,67	3,94
			ceapă	6	5,04	0,09		0,48	2,12
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97		26,97
			smintînă 15% pr. ter	5	5	0,14	1	0,16	10

			sare iodata	0,5	0,5				
			carne de vită	140	105	21,21	7,35		157,5
			ceapa	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			ulei de floare soar.	5	5		4,95		44,95
			morcovi	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
			sare iodata	0,5	0,5				
			piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
			zahar	5	5			9,9	34,8
			piine	100	100	9	3	48	258
		100	caise	140	100	0,9	0,38	10,5	45,82
			Total:			37,63	20,68	121,84	847,64

Gustarea:

			biscuiti f/a gr. hydr.	60	60	4,92	5,7	44,4	255,6
		100	iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50
		100	banane	100	70	0,7	0,21	15,4	62,3
			Total:			7,62	8,91	63,8	367,9

Cina I

			carne de gaina	180	135	28,08	11,88	8,1	160,65
			făină de griu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			castraveți	30	27,9	0,22		0,84	3,35
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			mazăre verde	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			ulei de floarea soar.	10			9,9		89,9
			varză	50	40	0,32		2,16	2,4
			tomate	20	19	0,11		0,8	3,42
			pastă de tomate	10	10	0,54		1,5	8,5
			verdețuri (pătr.)	3	2,4	0,11	0,11	0,22	0,98
		200	ceai	0,2					
			zahăr	5	5			9,9	34,8
			piine	100	100	8,1	1,2	48	267

fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	unt fara gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
		brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total:					43,44	34,05	90,9	763,61
Cina II								
Chefir	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:					6	0,1	6	92
Total:					115,33	86,66	392,85	2798,32

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

Meniu

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A șasea zi:									
Dejun:									
1	Terci de orez pe lapte	250	lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			orez	40	39,6	2,89	0,79	24,95	144,54
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			zahăr	5	5			4,95	17,4
2	Ceai cu lapte	200	ceai	0,2	0,2				
			lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52
			zahăr	10	10			9,9	34,8
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic si unt	90/10	pâine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr.veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					16,27	18,17	93,14	653,24
Prînz:									
1	Legume proaspete: morcov tomate	100	morcov	100	80	1,04	0,08	5,6	32,8
			tomate	50	47,5	0,29		2	8,55
2	Supă cu legume cu smîntînă pr. cu bulion din carne	350/5	varză	70	56	0,45		3,02	17,36
			morcov	30	24	0,31	0,02	1,68	9,84
			mazăre verde cons	30	30	1,5	0,06	3,9	12
			rosii	30	28,5	0,17		1,2	5,13
			unt fara ad. De gr. Veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
			Smintînă 15%	5	5	0,14	1	0,16	10
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			verdeață	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
			sare iodată	0,5	0,5				
			dovlecei	60	45	0,27	0,14	2,57	5,4

3	Budincă din cartofi cu carne	250	carne de bovină	110	82,5	16,67	5,78		123,75
			cartofi	300	216	4,32	0,22	41,04	172,8
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			ulei de fl. soar.raf.	10	10		9,9		89,9
			sare iodată	0,5	0,5				
4	Ceai		ceai	0,2	0,2				
			zahar	5	5			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
Total:						34,97	24,33	122,24	831,6

Gustarea:

1	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	50	chiflă	50	50	6	0,96	30	154,2
			2	Fructe de sezon (mere)	100	mere	130	100	0,35
Total:						6,35	0,96	39,94	195,56

Cina I

1	Tocană din legume	200	cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
			ceapă	30	25,2	0,43		2,39	10,58
			varză	40	32	0,26		1,73	9,92
			bostan	50	35	0,35		2,1	9,1
			mazăre conservată	10	10	0,5	0,02	1,3	4
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			crupă de grîș	5	4,98	0,56	0,03	3,63	17,06
			ulei de floarea soar.	3	3		2,97		26,97
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grîu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brînză tare	100/10/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara ad. De gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total:						21,79	20,1	84,12	643,4

Cina II

	Biscuiți fără grasimi hidrogenate	50	biscuiți	50	50	4,1	4,75	37	213
			Chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						10,1	4,85	43	305
Total:						89,48	43,46	382,44	1680,4

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
Dejun:									
A SAPTEA zi									
1	Omleta	90	lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			oua de gaina dietice	50	43	5,66	4,35	0,44	62,21
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
2	Ceai cu zahar	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânză tare	100/10/10	pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
Total:						17,85	21,44	60,98	539,46
Prînz:									
1	Legume proaspete: morcovi ardei grași	100	morcov	80	64	0,83	0,06	4,48	26,24
			ardei	60	48	0,38		2,59	14,88
2	Supă din legume cu perișoare de	200/50	varză	85	68	0,54		3,67	21,08
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
			ceapă	20	16,8	0,29		1,6	7,06
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ulei de floarea soar.	5			4,95		44,95
			smintină 15%	5	5	0,14	1	0,16	10
			carne de vită	80	60	12,12	4,2		90
			oua de gaina dietice	20	17,4	2,26	1,74	0,17	24,88
			orez	5	4,95	0,36	0,1	3,12	18,07
			sare iodată	0,5	0,5				
			carne de vită	80	60	12,12	4,2		90
			piine de griu	12	12	0,97	0,14	5,76	32,04

3	Chiftea preparată în abur cu morcov și prune uscate înăbușite	75/150	lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			unt fara gr.veg.	2	2	0,01	1,64	0,02	14,96
			morcov	160	128	1,66	0,13	8,96	52,48
			prune uscate	20	20	0,34	0,14	12,6	50
			sare iodată	1	1				
4	Compot din visine		vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
			zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară		piine	100	100	9	3	48	258
6	Fructe Banane	100	banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
Total:						43,31	22,2	130,77	919,1

Gustarea:									
1	Covrigei fara grasimi hidrog.	50	covrigei	50	50	4,1	4,75	37	213
2	Fructe de sezon (struguri)	100	struguri	160	100	0,61	0,17	15,66	60,03
Total:						4,71	4,92	52,66	273,03

Cina I									
1	Terci de hrișcă cu fileu de pui	250/10/10	hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			unt	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			fileu de pui	100	100	20,8	8,8	6	119
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
3	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	piine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara ad. de gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
4	Banane	100	banane	150	105	1,05	0,32	23,1	93,45
Total:						36,15	27,79	117,43	840,89

Cina II									
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Chifla achizitionata fără grăsimi	40	chifla	40	40	7,5	1,2	37,5	102,8
Total:						13,5	1,3	43,5	194,8
Total:						115,52	77,65	405,34	2767,28

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A OPTA zi:									
Dejun:									
1	Lapte	200	lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
2	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	pâine	90	90	7,29	1,08	43,2	240,3
			unt fara gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
3	Ouă de gaină fierte	52	ou de gaină	60	52	6,79	5,22	0,52	74,65
4	Terci din orez risipit cu	200/90	orez	60	59,4	4,34	1,19	37,42	216,81
			zahar	5	5			4,95	17,4
			unt fara adaus de gr	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					24,54	27,89	96,27	802,76
Prînz:									
1	Legume proaspete: castraveți tomate	100	castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58
			tomate	60	57	0,34		2,39	10,26
2	Supă de mazăre	300	mazăre	35	34,83	8,01	0,35	18,46	109,35
			morcov	15	12	0,16	0,01	0,84	4,92
			ceapă	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			ulei de fl. soar.raf.	2	2		1,98		17,98
			cartofi	60	43,2	0,86	0,04	8,21	34,56
			sare iodată	1	1				
3	Pîrjoale cu varză înăbușită	75/130	carne de bovină	100	75	15,15	5,25		112,5
			piine de griu	10	10	0,81	0,12	4,8	26,7
			Lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4

		ulei de fl. Sor. Raf.	3	3		2,97		26,97
		varză	145	116	0,93		6,26	35,96
		morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
		ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
		faină de grâu	5	5	0,5	0,05	3,65	17,9
		sare iodată	1	1				
		unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
		pastă de tomate	1	1	0,05		0,15	0,85
4	Compot din visine	vișine	50	42,5	0,38	0,17	4,63	19,98
		zahar	10	10			9,9	34,8
5	Piine de seară	piine	100	100	9	3	48	258
	Total:				37,6	22,55	111,94	811,85

Gustarea:

1	Chiflă achiziționată fără grăsimi	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2
2	Portocale	110	portocale	140	110	0,63	0,07	7,7	32,9
3	Fructe de sezon (mere)	100	mere	120	100	0,35		9,94	41,36
	Total:					6,98	1,03	47,64	228,46

Cina I

1	Cartofi înăbușiți cu carne și tomate	200/90/70	carne de gaina	175	131,25	27,3	11,55	7,88	156,19
			cartofi	250	180	3,6	0,18	34,2	144
			Lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			unt fara adaus de gr. V	9	9	0,05	7,38	0,08	67,32
			tomate	70	66,5	0,4		2,79	11,97
			sare iodată	1	1				
2	Lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
3	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt	100/10	piine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara ad.de gr. Veg	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:					47,01	33,51	105,54	851,28

Cina II

	Chefir 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					6	0,1	6	92

Total:	84,53	85,08	537	2786,35
---------------	-------	-------	-----	---------

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor		Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal	
A NOUA zi										
Dejun:										
1	Fidea cu lapte	250	fidea	70	70	7	0,91	51,8	252	
			zahar	5	5			4,95	17,4	
			unt fara gr. Veg.	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
			Lapte 2,5%	100	100	3	2	5	52	
2	Cacao cu lapte 2,5%	200	Lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104	
	Piine din făina de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	pîine	100	100	8,1	1,2	48	267	
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8	
			brînză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25	
			Total:							
						26,69	23	119,89	841,85	
Prînz:										
1	Legume proaspete: ardei grași, castraveți	100	ardei grași	50	46,5	0,37		1,4	5,58	
			castraveți	55	52,25	0,31		2,19	9,41	
2	Supă din legume cu orez și smintînă (prelucrată termic)	350/10	orez	20	19,8	1,45	0,4	12,47	72,27	
			morcov	10	8	0,1	0,01	0,56	3,28	
			cartofi	90	64,8	1,3	0,06	12,31	51,84	
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53	
			pasta de tomate	5	5	0,27		0,75	4,25	
			verdeață(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28	
			smintînă prel.termic	10	10	0,28	2	0,32	20	
			unt fara grasimi veg	5	5	0,03	4,1	0,05	37,4	
			ulei de fl. Soar.raf.	10	10			9,9		89,9
						Sare iodată	0,5	0,5		

3	Legume înăbușite cu pește	200/70	Pește	100	57	9,69	2,68		83,22
			faina de grâu fort. Cu	8	8	0,8	0,08	5,84	28,64
			pastă de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			ulei de fl. Soarelui ra	10	10		9,9		89,9
			cartofi	80	57,6	1,15	0,06	10,94	46,08
			lapte 2,5%	50	50	1,5	1	2,5	26
			varza	120	96	0,77		5,18	29,76
			Sare iodată	0,5	0,5				
4	Compot din piersici proaspete		morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
			piersici	50	40	0,36	0,12	3,6	15,6
5	Piine de seară		zahar	5	5			9,9	34,8
Total:			piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:						28,38	33,36	119,9	925,38
1	Covrigei fara grasimi hidrog.	50	covrigei	50	50	5,5	1,5	39,5	160
2	Nuci	12,5	nuci	12,5	12,5	2,5	8,75	1,25	81,25
3	Fructe de sezon (mere)	110	mere	140	110	0,35		9,94	41,36
Total:						8,35	10,25	50,69	282,61
Cina I									
2	Legume înăbușite	300	lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
			pastă de tomate	8	8	0,43		1,2	6,8
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95
			fână de griu fort. Cu fi	3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
			sare iodată	1	1				
			pătrunjel verde	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8

4	Piine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
Total:									
Cina II						13,16	14,96	90,74	580,37
	Chefir natural 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
Total:						6	0,1	6	92
Total:						82,58	81,67	551,47	2722,21

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

MENIU

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Portia gr.	Produsele alimentare	Cantitatea Brutto,gr.	Cantitatea Netto,gr.	Proteine	Lipide	Glucide	Kcal
A ZECEA zi									
Dejun:									
1	Terci de hrișcă pe lapte	150/200	crupe de hrișcă	60	59,4	6,89	1,19	35,05	203,74
			lapte 2,5%	200	200	6	4	10	104
2	Ou fiert	50	ou dietic	50	43,5	5,66	4,35	0,44	62,21
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	10	10			9,9	34,8
4	Piine de griu fortificată cu fier și acid folic cu unt și brânza tare 45%	100/10/10	unt fara adaus de gr. V	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
			brânză tare 45%	10	9,6	2,5	2,59		37,25
	Total:					21,11	20,33	55,48	516,8
Prînz:									
1	Legume proaspete: varză morcov castraveți verdeață	100	varză	40	32	0,26		1,73	9,92
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
			castraveți	50	46,5	0,37		1,4	5,58
			verdeață	20	16	0,21	0,05	1,23	4,48
			ulei nerafinat	5	5				
			sare iodată	0,5	0,5				
2	Borș cu smîntînă (prelucrată din carne)	350/10	sfeclă	100	80	1,36		8,64	34,4
			morcov	20	16	0,21	0,02	1,12	6,56
			cartofi	70	50,4	1,01	0,05	9,58	40,32
			ceapa	10	8,4	0,14		0,8	3,53
			pasta de tomate	3	3	0,16		0,45	2,55
			verdeață(patrunjel)	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28

			smintină 15%	10	10	0,28	2	0,32	20
			sare iodată	0,5	0,5				
			ulei de fl. Soarelui raf.	3	3				
3	Carne cu sos și terci din bulgur	75/100	Carne de găina	185	138,75	28,86	2,97		26,97
			crupă de bulgur	45	44,55	5,17	0,89	8,33	165,11
			unt fara ad. de gr. Veg	10	10	0,06		26,28	152,81
			ceapa	5	4,2	0,07	8,2	0,09	74,8
			făină de griu fortif.cu	4	4	0,4	0,04	0,4	1,76
			pastă de tomate	3	3	0,16		2,92	14,32
			sare iodată	0,5	0,5			0,45	2,55
4	Compot din prune		prune	50	45	0,32		5,85	26,55
5	Piine de seară		zahar	5	5			9,9	34,8
	Total:		piine	100	100	9	3	48	258
Gustarea:						48,6	29,48	129,33	894,85

1	Chiflă achiziționată fără grăsimi	60	chiflă	60	60	6	0,96	30	154,2
2	Iaurt natural fara adaus de zahar	1/100	iaurt 2,5%	100	100	2	3	4	50
3	Fructe de sezon (mere)	100	mere	100	88	0,35		9,94	41,36
	Total:					8,35	3,96	43,94	245,56
Cina I									
1	Brânzoaică	80	brinza proasp. 5%	30	30	4,8	2,7	0,3	60,3
			faină de griu ort.cu fie	25	25	2,5	0,25	18,25	89,5
			drojdii	2	2	0,17	0,04	0,36	2,1
			ouă de găină	10	8,7	1,13	0,87	0,09	12,44
			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95
			unt fara gr. Veg.	10	10	0,6	8,2	0,09	74,8
			sare iodată	0,5	0,5				
			lapte 2,5%	15	15	0,45	0,3	0,75	7,8
2	Legume înăbușite	300	lapte 2,5%	20	20	0,6	0,4	1	10,4
			varză	100	80	0,64		4,32	24,8
			morcov	50	40	0,52	0,04	2,8	16,4
			cartofi	150	108	2,16	0,11	20,52	86,4
			pastă de tomate	8	8	0,43		1,2	6,8

			ulei de floarea soar.	5	5		4,95		44,95
			făină de griu fort. Cu fi	3	3	0,3	0,03	2,19	10,74
			sare iodată	1	1				
			pătrunjel verde	10	8	0,35	0,03	0,72	3,28
3	Ceai cu zahăr	200	ceai	0,2	0,2				
			zahăr	5	5			9,9	34,8
4	Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu fier și acid folic și unt	90/10	pâine	100	100	8,1	1,2	48	267
			unt fara gr. veg.	10	10	0,06	8,2	0,09	74,8
	Total:								
Cina II						22,81	32,27	110,58	872,26
	Chefir 2,5%	200	chefir	200	200	6	0,1	6	92
	Total:					6	0,1	6	92
Total:						106,87	86,14	538,34	3352,82

Asigurarea cu apa potabila a copiilor din surse sigure

COORDONAT

Şef CSP Chişinău

Dna Eudochia Teaci

2024



APROBAT

Administrator interimar Dubăsari

Dna Verlan Viorica

2024



P L A N U L

Măsurilor de profilaxie a toxicoinfecțiilor alimentare, bolilor diareice acute și bolilor infecțioase pentru Tabara de odihnă și întremare a sănătății copiilor „Prietenia” s.Coşnița, rul Dubăsari, anul 2024

Nr	Denumirea măsurilor	Termenul	Responsabil
I.MASURI PREVENTIVE			
1.	Perfectarea planului de profilaxie a BDA si TA și coordonarea acestuia cu Centrul de Sănătate Publică Chişinău.	24.05	Administr. medicul
2.	Amenajarea și menținerea în stare igienică satisfăcătoare a zonelor de protecție în stare igienică.	Permanent	Administr, şef gospodărie
3.	Perfectarea contractului lucrărilor de dezinfecție, dezinsecție și deratizare cu instituțiile respective. Efectuarea acestor lucrări în prealabil pînă la deschiderea taberei și la necesitate. Asigurarea geamurilor cu plase antiinsecte	24.05	Administrator
4.	Pregătirea apeductului, rezervoarelor de apă, sistemului de canalizare, sistemului electric de încălzire a apei.	24.05	Inginer, şef gospodărie
5.	Reparația curentă a blocurilor locative și amenajarea lor cu mobilier necesar.		Administr. Inginer-şef
6.	Completarea și amenajarea odăilor de locuit cu inventar moale și lenjerie de pat conform normelor. Incheierea unui contract cu o curățătorie chimică și prelucrarea calitativă a acestui inventar pînă la deschiderea taberei și în procesul de lucru.	24.05	Administr, inginer şef
7.	Aprovizionarea și completarea cantinei cu utilaj, inventar și veselă. Excluderea din uz a inventarului deformat, deteriorat, a veselei știrbate, uzate.	24.05	Administr, bucătar şef
8.	Asigurarea examinării medicale și instruirii igienice a personalului angajat pînă la deschiderea taberei.	24.05	Administrator
9.	Perfectarea contractelor de livrare-aprovizionare a taberei cu produse alimentare cu unități de transport autorizate sanitar-veterinar.	01.06	Contabil şef
10.	Excluderea procurării produselor alimentare fără certificate de calitate și conformitate.	permanent	Administrator, bucătar şef
11.	Pregătirea teritoriului taberei (lichidarea arbuștilor cu pomușoare otrăvitoare, ciupercilor, plantelor otrăvitoare, evacuarea deșeurilor menajere, etc)	01.06 și pe parcursul activității	Administrator, şef gospodărie, medicul
12.	Ermetizarea ferestrelor, acoperirea geamurilor cu plasă împotriva insectelor.	01.06	Şef gospodărie
13.	Pregătirea bazinelor de scăldat pentru sezonul de odihnă. Perfectarea contractului cu un agent economic specializat în deservirea bazinelor.	01.06	Inginerul, Medicul
14.	Perfectarea contractului cu un laborator acreditat pentru aprecierea inofensivității bucatelor gata.	24.05	Administr.
15.	Respectarea regimului de igienizare a tuturor încăperilor și teritoriului taberei. Petrecerea zilelor sanitare între schimburi.	Către deschidere și permanent pe parcursul activității	Şef de gospodărie, medicul

II. MĂSURI CURENTE			
1.	Aprovizionarea punctului medical cu inventar medical și produse farmaceutice conform ordinului nr.428/369 MS și ME din 25.05.2011, amenajarea izolatorului.	Către deschiderea taberei	Administr, medicul
2.	Revizuirea și completarea truselor medicale de urgență cu medicamentele și inventarul necesar, conform prevederilor ordinelor în vigoare.	Către deschidere a taberei	Medicul, asis medical
3.	Examinarea riguroasă a copiilor la primirea în tabără (excluderea bolilor infecțioase acute (BDA), scabiei, pediculozei, exemelor purulente și a.) și controlul zilnic la acest capitol.	La primirea copiilor	Medic, asis medical
4.	Informarea părinților despre interzicerea aditerii produselor alimentare și băuturilor pe teritoriul taberei.	La primirea copiilor și în timpul vizitelor.	Medic, asis medicului, administrator
5.	Perfectarea ordinului cu privire la formarea comisiei de triaj a bucatelor și asigurarea activității ei.	Către deschiderea taberei	administrator
6.	Perfectarea și coordonarea în modul stabilit a meniului model.	24.05	Bucătar șef, medicul
7.	Controlul produselor alimentare primite, condițiilor de păstrare, termenilor de valabilitate, respectării tehnologiei de preparare și distribuția produselor finite conform prevederilor normelor în vigoare.	permanent	Medic, bucătar șef
8.	Respectarea listei produselor interzise în cantina taberei și cerințelor ordinului nr. 638 din 12.08.2016, modificat prin ordinul MS nr. 910/2020	permanent	Bucătar șef, Medic
9.	Controlul stării de sănătate a personalului cantinei implicat în prepararea și distribuția bucatelor și a copiilor de serviciu.	permanent	Medic, asis medicului
10.	Controlul respectării regimului de igienizare a ustensiilor, veselei, încăperilor cantinei și blocurilor de locuit.	permanent	Medic, asis medicului, bucătar șef
11.	Pregătirea și respectarea cerințelor de prelucrare și dezinfectare a apei bazinelor de scăldat. Coordonarea scăldatului copiilor cu personalul medical.	permanent	Medic, instructor pe sport
12.	Verificarea respectării măsurilor de igienă personală a copiilor și personalului	permanent	Medic, asis. Medicului, ed.superior
13.	Depistarea precoce a copiilor cu semne de maladii, izolarea și supravegherea medicală a acestora.	permanent	Medic, asist. Medicului, educatorii
14.	Propagarea modului sănătos de viață în mediul copiilor și a măsurilor de educație pentru sănătate	Pe parcursul activității	Medic, asist. Medicului, educatorii
15.	Perfectarea corectă a registrelor medicale	permanent	Medic, asist. medicului