

**Coordonat**

Şeful CSP Ungheni  
**VIITORUL**



Domnul Alexandru Cornei

“ 16 ” mai , 2023



**Coordonat**

Administratorul Taberei cu sejur de zi



Doamna Olesca Irimca

“ 26 ” mai, 2023



## **Meniul preventiv**

pentru 10 zile

**Tabăra cu sejur de zi VIITORUL**

# S.R.L. "Dengicom"

str. 31 August 1, or.Ungheni, c/f 1015609001137,

IBAN: MD50EX0000002251693416MD , BC „EXIMBANK” S.A., BIC: EXMMMD22835

## Meniul preventiv

pentru 10 zile

### Tabăra cu sejur de zi "VIITORUL"

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto, gr	Masa netto, gr
		<b>Prima zi:</b>		
		<b>PRÎNZ</b>		
1	Castraveți/tomate Castraveti proaspeți, tomate	100	100 20	93 18
2	Borș din carne cu smântâna: -varza -morcov -ceapa -pasta de tomate -verdeța -smântâna -unt -ulei de floarea soarelui	350/10	150 20 80 10 3 10 10 3	120 16 78 8,5 6
3	Carne fiartă cu pireu din cartofi cu sos - carne de găină - făină de grâu: -ceapă -tomate în suc propriu -ulei -cartofi -lapte -unt	75/100	150 5 8 5 15 200 50 5	92,5 6,8 144
4	Ceai -apă -zahăr	200	50 10	44
5	Pâine de seară	100	100	
		<b>CHINDII</b>		
1	Banane	1	200	180
		<b>A doua zi:</b>		
		<b>PRÎNZ</b>		

1	Tomate/ardei gras dulce: -tomate -ardei gras dulce	100	60 55	58 50
2	Rasolnic: -cartofi -castraveți murați -morcov -crupă de arpacas -ceapa -ulei	350	20 50 30 15 10 3	14,4 48 24 8,4
3	Gulaș cu varză înabușită: -carne de vită -paste de tomate -ceapă -unt -morcov -făină de grâu -lapte	8/200	160 5 30 5 16 5 30	125 25 12,8
4	Ceai de măcieș: -măcieș -zahăr	200	20 10	
5	Pâine de seară	100	100	
		<b>CHINDII:</b>		
1	Suc pentru copii	1	150	150
		<b>A treia zi:</b>		
		<b>PRÎNZ</b>		
1	Legume proaspete -roșii -castraveți	100	55 50	50 47
2	Supă cu arpacaș, legume și smântână: -crupă de arpacaș -cartofi -morcov -verdeață -ulei - smântână	300/5	130 100 20 10 5 5	72 16 6
3	Sarmale cu carne -varză -morcov -ceapă -orez -carne de găină -ulei -tomate în suc propriu	250	200 15 10 10 150 4 4	160 12 8,4 112,5
4	Compot din coacăză proaspătă: -coacăză -zahăr	200	50 10	47
5	Pâine de seară	100	100	

		<b>CHINDII:</b>		
1	Plăcintă cu brânză	1	100	100
		<b>A patra zi:</b>		
		<b>PRÎNZ</b>		
1	Varză proaspătă/tomate: -varză -tomate	100	100 25	80 20
2	Supă din orez: -orez -unt -morcov -ceapă	350	20 3 10 3	8 2,5
3	Carne fiarta cu pireu de cartofi, cu castravete: - carne de găină -cartofi -lapte -unt -castravete proaspăt	125/200/70	250 230 30 5 70	187,5 166 65
4	Compot din caise proaspete -caise -zahar	200	50 10	44
5	Pîine de seară	100	100	
		<b>CHINDII:</b>		
1	Biscuiți/măr -măr -biscuiți	1	50	50
		<b>A cincea zi:</b>		
		<b>PRÎNZ</b>		
1	Legume proaspete: -varză -morcov -castraveți -verdeață	100	40 20 50 20	34 16 46 12
2	Borș cu smîntînă -sfeclă -morcov -varză -tomate în suc propriu -smîntînă -sare -ulei -făină de grâu -cartofi	350/10	100 20 60 3 10 3 3 3 70	80 16 48 50
3	Carne cu sos și terci din hrișcă: -unt -carne de găină -ceapă -făină de grâu	90/40/250	9 185 5 4	138 4

	-paste de tomate -crupe de hrișcă		3 45	
4	Compot din prune -prune -zahăr	200	50 10	44
5	Pâine de seară	100	100	
		<b>CHINDII:</b>		
1	Plăcintă cu brânză	1	100	100
		<b>A șasea zi:</b>		
		<b>PRÎNZ</b>		
1	Morcov/tomate proaspete -morcov -tomate	100	100 50	80 44
2	Supă cu legume și smântână -varză -morcov -mazăre -roșii -unt -smântână -ceapă -verdeață -dovlecei	350/5	70 30 30 30 5 5 10 10 60	56 24 27 28,5  8,4 6 45
3	Budincă din cartofi cu carne: -cartofi -carne de bovină -ceapă -ulei	250	300 110 20 15	216 82,5 16,8
4	Ceai de măcieș: -măcieș -zahăr	200	20 10	
5	Pâine de seară	100	100	
		<b>CHINDII:</b>		
1	Fructe de sezon(caise, prune, pere, mere, struguri)	100	110	100
		<b>A șaptea zi:</b>		
		<b>PRÎNZ</b>		
1	Morcov/varză proaspătă: -morcov -varză	100	80 60	64 48
2	Supă din legume cu orez și smântână: -orez -cartofi -morcov -tomate în suc propriu -ceapă -unt -ulei	350/10	20 90 10 3 10 5 10	65 8 8,4

	- smântână		10	
3	Legume înăbușite cu pește -pește -făină de grâu -ulei -lapte -cartofi -varză -morcov -ceapă -tomate în suc propriu -ulei	200/70	140 8 15 50 80 120 20 10 3 7	70    57,6 96 16 8,6
4	Compot din piersici proaspete -piersici -zahăr	200	50 10	44
5	Pâine de seară	100	100	
		<b>CHINDII:</b>		
1	Suc pentru copii	1	150	150
		<b>A opta zi:</b>		
		<b>PRÎNZ</b>		
1	Tomate/castraveși proaspeți -tomate -castraveți	100	55 50	50 45
2	Supă din legume cu perișoare din carne: -varză -morcov -ceapă -tomate în suc propriu -ulei -smântână -perișoare: carne de vită ceapă ou de găină orez	200/50	85 10 10 3 3 5 80 10 20 5	68 8 8    56 8 8
3	Chiftea preparată în aburi cu morcov și prune uscate înăbușite: -carne de vită -piine de grâu -lapte -unt -morcov -prune uscate	75/150	80 12 20 2 160 20	56    128 20
4	Compot din fructe proaspete -vișine -zahăr	200	60 10	50 10
5	Pâine de seară	100	100	

		<b>CHINDII:</b>		
1	Banane	1	200	180
		<b>A noua zi:</b>		
		<b>PRÎNZ</b>		
1	Castraveți/tomate -castraveți -tomate	100	50 60	45 55
2	Supă din mazăre -mazăre -morcov -ceapă -ulei	300	35 15 10 2	12 8
3	Pîrjoale cu varză înăbușită -carne de vită -piine de grîu -lapte -pesmeți -ulei -varză -morcov -ceapă -făină de grîu -unt -tomate în suc propriu	75/130	100 10 20 4 3 100 45 10 5 4 1	72     80 36 8 4
4	Compot din prune -prune -zahăr	200	50 10	44
5	Pîine de seară	100	100	
		<b>CHINDII:</b>		
1	Plăcintă cu mar	1	100	100
		<b>A zecea zi:</b>		
		<b>PRÎNZ</b>		
1	Ardei dulci/tomate -ardei dulci -tomate	100	50 55	45 50
2	Ciorbă cu cartofi: -cartofi -morcov -ceapă -ulei -smîntînă	300	120 12 6 3 5	86,4 10 5
3	Pilaf cu carne -carne de găină -ceapă -orez -ulei -morcov	130/70	100 20 40 5 20	71 17  16
4	Compot din piersici proaspete -piersici -zahăr	200	50 10	44

5	Pîine de secară	100	100	
		<b>CHINDII:</b>		
1	Biscuiți/măr -măr -biscuiți	1	50	50