

MENIUL DE PERSPECTIVA A TABEREI DE ODIHNA SI
INTREMAREA SANATATII COPIILOR „SPERANTA,,

ASOCIATIA OBSTEASCA „CONCEB,,

MENIUL DE PERSPECTIVA PENTRU 10 ZECE ZILE , PENTRU
SEZONOL ESTIVAL 2022

Coordonat

CSP Balți

V.CHISLARI



Aprobat

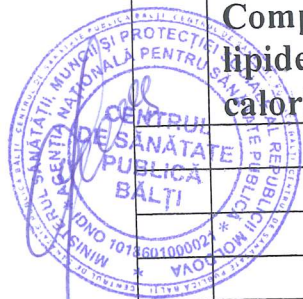
Director AO „CONCEB,

CEBOTARI CONSTANTIN





5.	Pîine de grîu	150	Pîine	150
Gustarea				
1.	Pateu cu brînză în rolă.	100	Făină grîu Ou Zahăr Lapte Unt Drojdie Brînză	40 0,5 5 15 8 2 20
2.	Lapte fiert .	200	Lapte Zahăr	200 10
Cina 1				
1.	Morcov înăbușit cu stafide	100	Morcov Unt Lapte stafide	100 5 50 15
2.	Pîrjoale din pește cu cartofi fierți proaspeti.	60/200	Pește Făină grîu Ulei Unt Pîine de grîu Cartofi marar	70 5 5 5 10 300 5
3.	Ceai	200	Ceai Zahăr	0,2 15
4.	Pîine de grîu cu cașcaval	100/10	Pîine Cașcaval	100 10
Cina 2				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Cornișor cu gem.	100	Cornișor	100
Componenta chimică: proteine 130g, lipide 128 g, glucide 500 g, valoarea calorică 3520 kcal .				
A zecea zi				
Dejunul				
1.	Omletă	100	Ouă Lapte Unt	30 20 7
2.	Terci de hrișcă cu lapte și unt.	200	Crupă de hrișcă Lapte Zahăr Unt	45 70 5 5



**Componenta chimică: proteine 120g,
lipide 125 g, glucide 465 g, valoarea
calorică 3050 ckal.**

A opta zi

Dejunul

1.	Terci din orez pe lapte și unt.	250	Crupe orez Lapte Unt Zahăr	35 200 5 5
2.	Ou fiert	1	Ou	1
3.	Lapte cu cacao	200	Cacao Lapte Zahăr	3 100 15
4.	Pâine cu unt și magiun	100/100	Pâine Unt Magiun	100 10 10

Prânzul

1.	Salată din varză , castraveți, roșii.	100	Varză Pepeni Roșii Ceapă Ulei	50 50 50 5 5
2.	Zeamă moldovenească cu bulion de pasăre și smântână cu prelucrarea termică.	350	Smântână țăiței făină grâu ou morcov ciapă verdețuri cartofi	10 20 20 0,2 10 10 10 100
3.	Carne de găină fiartă în rolă cu pireu de cartofi și mazăre verde.	100/200/50	Carne găină Cartofi Lapte Unt Mazăre verde	200 250 50 5 50
4.	Suc	200	Suc	200
5.	Pâine de seară	150	Pâine	150

Gustarea

1.	Chiflă cu magun	100	chiflă	100
3.	Fructe de sezon	100	Fructe	100

Cina 1

1.	Ragu din legume cu pește înăbușite.	200/50	Varză Ceapă Pastă tomate Ulei	250 10 3 5
----	-------------------------------------	--------	--	---------------------

			Morcov	50
			Pește	70
2.	Suc din fructe sau compot din fructe proaspete.	20	Suc	200
3.	Pâine de grâu	100	Pâine	100
Cina 2				
1*	Chefir	200	Chefir	200
2.	Plăcintă cu brânză.	100	Făină grâu	200
			Ou	0,25
			Lapte	5
			Zahăr	2
			Ulei	8
			Brânză	25
	Componenta chimică: proteine 120 g, lipide 118 g, glucide 545, valoarea calorică 3510 kcal.			
A noua zi				
Dejunul				
1.	Biftec cu carne de pasăre cu paste făinoase fierte în rolă. Ou fert	50/200 1	Carne Macaroare Ulei Unt Ou	80 65 5 15 1
2.	Cacao cu lapte	200	Cacao Lapte Zahăr	3 200 15
3.	Pâine de secară	100	Pâine	100
Prânzul				
1.	Castroveți și roșii proaspeți.	100	Castroveți Roșii	50 50
2.	Supă cu fasole și cartofi și smântână cu prelucrare termică.	350	Fasole Cartofi Ceapă Morcov unt Smântână	30 75 8 15 4 10
3.	Gulaș de pasăre cu varză înabușită.	80/250	Carne Unt Făină grâu Varză Morcov Ceapă Ulei Tomat paste Lapte	160 5 6 250 50 30 5 5 30
4.	compot din fructe de sezon.	200	Fructe Zahăr	50 15

3.	Lapte cu cacao	200	Lapte Cacao Zahăr	100 3 15
4.	Pîine de grîu cu unt	100/20	pîine unt	100 20
Prînzul				
1.	Salată de varză proaspătă, roșii, castraveți.	100	Varză Ulei Ceapă castraveți roșii	80 20 3 50 50
2.	Borș vegetarian cu smîntînă cu prelucrarea termică	300/10	Varză Cartofi Morcov Tomat Verdeață Unt Smîntînă	110 50 20 3 1 2 10
3.	Pilaf cu carne de găină	130/70/	Carne de pasăre orez unt ciapă morcov	100 40 5 20 20
4.	Suc de fructe	200	Suc	200
5.	Pîine de grîu	100	pîine	100
Gustarea				
1.	Biscuiți	100	Biscuiți	100
2.	Fructe de sezon	150	Fructe	150
Cina 1				
1.	Carne fiartă de epure cu cartofi noi înăbușiți	50/170	Carne de iepure Cartofi Morcovi Ciapă Ulei	90 250 15 8 5
2.	Lapte cu cacao	200	Lapte Zahăr cacao	200 15 3
3.	Pîine de secară cu unt	100/5	pîine Unt	100 5
Cina 2				
1.	chefir	200	Chefir	200
2.	Cornișor cu brînză.	100	Cornișor	100
Componenta chimică: proteină 150 g, lipide 105 g, glucide 520 , valoarea calorică 3550 kcal.				



			Unt	20
			Cașcaval	20
	Prânzul			
1.	Salată din castraveți și roșii.	100	Castraveți	50
			Roșii	50
			Ceapă	5
			Ulei	5
2.	Supă cu mazăre și cartofi.	350	Măzare	35
			Morcov	10
			Ceapă	5
			Ulei	5
			Unt	5
			Cartofi	70
3.	Pilaf cu carne.	250	Orez	50
			Ceapă	5
			Carne	160
			Morcovi	20
			Pastă roșie	5
			Ulei	5
4.	Compot din fructe	200	Fructe	50
			Zahăr	10
5.	Pîine de seară	100	Pîine	100
	Gustarea			
1.	Pesmeți	100	Pesmeți	100
2.	Iaurt	100	Iaurt	100
3.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
	Cina 1			
1.	Salată din cartofi ferți Curcubeu.	100	Cartofi	70
			Castraveți	15
			Morcovi	10
			Ceapă	5
			Mazăre verde	15
			Ulei	10
			Sveclă roșie	50
2.	Budincă din brînză de vaci cu griș și dulceață	200/25	Brînză	90
			Lapte	50
			Zahăr	10
			Ouă	0,2
			Cr. Griș	30
			Unt	10
			Dulceață	25
3.	Ceai cu lapte	200	Ceai	0,2
			Lapte	50
			Zahăr	15
4.	Pîine de grîu cu unt	100/10	Pîine	100
			unt	10
	Cina 2			
1.	Chefir	200	chefir	200
2.	Chiflă cu mac	100	Ghiflă	100



I zi Prima zi

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea bucatelor (g) la un copil	Componenta	Grame (brutto) la un copil
Dejun				
1.	Terc din ghercules pe lapte și unt	150-200	Ghercules Lapte Unt zahăr	40 200 10 5
2.	Ou fiert	1	ou	1
3.	Pâine de grâu cu unt și cașcaval.	100/10/9	Pâine Unt Cașcaval	100 10 9
4.	ceai	200	Ceai zahăr	0,2 20
Prînz				
1.	Sălată de varză proaspătă	100	Varză ciapă ulei	110 10 8
2.	Borș vegetarian cu smîntînă cu prelucrarea termică	300/10	Varză Cartofi Morcov Tomat Verdeață Unt Smîntînă	80 50 20 3 1 2 10
3.	Carne de pasăre cu orez și castraveți	85/110/35	Carne pasăre Orez Unt Castraveți	100 40 5 35
5.	Suc din fructe	200	suc	200
6.	Pâine de grâu	100	pâine	100
Gustarea I				
1.	Biscuiți	100	Biscuiți	100
2.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
Cina				
1.	Carne de epure cu cartofi înăbușiți.	50/170	Carne iepure Cartofi	90 250



			Morcov	15
			Țiapă	8
			Ulei	5
2.	Cacao cu lapte	200	Lapte	200
			Zahăr	15
			Cacao	3
3.	Pîine de seară cu unt	10/5	Pîine	100
			unt	5
Cina II				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Cornișor cu magun	100	Cornișor	100

Componența chimică: proteine- 104g lipide 150 g, glucide -415, valoarea chimică- 3280 kcal

A DOUA ZI

	Dejun			
1.	Pește hec cu pireu de cartofi .	50/200	Pește	100
			Țiapă	5
			persmeți	5
			unt(ulei)	8
			cartofi	350
			marar	5
			unt	10
2.	cacao cu lapte	200	Cacao	3
			Lapte	200
			zahăr	15
3.	Pîine de grâu cu unt și cașcaval sau brînză tare	100/10/90	Pîine	100
			Unt	10
			Cașcaval	10
Prînzul				
1.	Salată cu legume	70	Ceapă	5
			Varză	20
			Morcov	20
			Ulei	10
			Castraveți	20
			Verdeață	20
2.	Borș cu smîntînă pe bulion din carne. (smîntîna cu prelucrare termică)	350	Sfeclă roșie	100
			Morcovi	20
			Varză	60
			Tomat	3
			Smîntînă	10
			Zahar	3
			Ulei	3
			Faină de grâu	3

3.	Carne de pasăre cu sos și terci de hrișcă	90/40/250	Cartofi	70
			Unt	459
			Carne	185
			Ceapă	5
			Faină de grâu	4
			Tomat	3
			Grupe de hrișcă unt	45 5
4.	Compot din fructe proaspete de sezon	200	Fructe zahăr	20 10
5.	Pâine de seară	100	pâine	100
Gustarea				
1.	Biscuiți	50	Biscuiți	50
3.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
Cina 1				
1.	Legume înabușite	300	Varză Marcovi Cartofi Tomate Ulei Unt	100 50 150 8 8 6
			Patrunjel	10
2.	Brânzoaică	60	Brânză Făină de grâu Drojdii Ouă Ulei Unt Lapte	30 25 2 15 5 15 15
3.	Ceai	200	Ceai zahăr	0,2 15
4.	Pâine de grâu, majiun	100/25	Pâine magun	100 25
Cina 2				
1.	Chefir, chifla cu stafide	200/100	Chefir chiflă	200 100
	Componenta-proteine- 100, Lipide 110 gr.glucide- 380, valoarea calorică – 3210 kcal			
A treia zi				

Dejunul				
1.	Carne de pasăre în omletă.	60/50	Carne Ouă Lapte unt	70 2/3 20 7
2.	Pirjoale din cartofi în rolă cu pepene proaspeți.	200/60	Cartofi Ou Pesmeți Ulei pepeni	30 1/3 1 5 60
3.	Ceai	200	Ceai Zahăr	0,2 15
4.	Pîine de grîu cu unt	90/10	Pîine unt	90 10
Prînzul				
1.	Salată din ridichie cu ceapă	80	Ridichie Ceapă verde ulei	100 20 5
2.	Răsolnic din bulion cu carne din iepure .	350	Cartofi Pepeni murați Morcovi Crupe arpacaș Ceapă Ulei unt	200 50 30 15 10 3 5
3.	Gulaș din carne de iepure cu varză înăbușită.	80/200	Carne de iepure Pastă tomate Ceapă Unt Morcovi Făină Lapte	160 5 30 5 160 5 30
4.	Compot din fructe	200	Fructe Zahăr	20 15
5.	Pîine de secară	100	Pîine	100
Gustarea				
1.	Brizoaică (votrușca).	90	Brînză Făină Drojdie Zahăr Ouă Lapte Unt ulei	40 35 2 8 1/5 15 5 5
2.	Fructe de sezon	150	Fructe	150



	Cina 1			
1.	Păpănași cu sos din smântină (cu prelucrarea termică)	120/20	Brânză Grupa gris Unt Ou Zahar Smântină făină	100 15 8 1/5 10 20 5
2.	Lapte	200	Lapte	200
3.	pâine de grâu	90	pâine	90
	Cina 2			
1.	Chefir	200	chefie	200
	Componenta chimică: 104 g, glucide 415, lipide 106 g, valoarea calorică 3280 kcal			
	A patra zi			
	Dejunul			
1.	Fidea cu lapte	250	Fidea zahăr lapte unt	70 5 200 5
2.	Pâine cu unt și cașcaval sau brânză tare	100/10/20	Pâine Unt Cașcaval	100 10 25
3.	Ceai	200	Ceai Zahăr	0,2 15
	Prânzul			
1.	Salată din legume proaspete	90	Varză Ceapă Morcov Castraveți Roșii Verdeață Ulei	20 5 20 20 20 10 10
2.	Supă cu orez din bulion de pasăre	350	Orez Unt Morcovi Ceapă	20 3 10 3
3.	Carne de pasăre cu sos și pireu de mazăre	125/200	Carne Mazăre Făină	250 50 5



			Tomat	8
			Ceapă	5
			Unt	5
			Ulei	10
			morcov	10
4.	Suc sau compot din fructe proaspete	200	Suc	200
	Pîine de seară	150	pîine	150
	Gustarea			
1.	Cornișor cu magun	100	Cornișor	100
2.	Fruncte proaspete de sezon	100	fructe	100
	Cina 1			
1.	Pește înăbușit cu pireu de cartofi și castraveți proaspeți.	70/200	Pește	130
			Ulei	10
			Cartofi	250
			Lapte	50
			Unt	5
			Castraveți	50
2.	Ceai	200	Ceai	200
			Zahăr	15
2.	Pîine cu magiun și unt	100/20/10	Pîine	100
			Magiun	20
			Unt	10
	Cina 2			
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Plăcintă cu brînză	100	Făină grîu	0,35
			Ouă	½
			Lapte	5
			Zahăr	2
			Ulei	8
			Brînză	20
	Componenta c chimică: proteină- 110 g, lipide- 1098 g, glucide 450g , valoarea cronică- 3280 kcal.			
	A cincea zi			
	Dejunul			
1.	Terci de griș pe lapte și unt	200/5	Lapte	100
			Griș	35
			Zahăr	5
			Unt	5
2	Omletă cu carne de păsăre	60/60	Ou	1



Ciaii
Pîine cu unt și brînză tare

200
100-10-20

Lapte 35
Carne 60
Unt 2
Cei 2
Zahăr 15
Pîine 100
Unt 10
Brînză tare 20

Prînzul

1. Salată cu scrumbie cu mazăre verde și ciapă verde.

120

Scrumbie 60
Mazăre verde 40
Ceapă verde 10
Ulei 5

2. Supă din cartofi cu perișoare din carne.

350/50

Cartofi 100
Morcovi 10
Ceapă 10
Pastă roșie 3
Ulei 3
Smîntînă 5
Perișoare 80

3. Sarmale cu carne de pasăre .

350

Varză 250
Morcovi 15
Ceapă 10
Orez 10
Unt 10

Pastă roșie 4
Ulei 4
Carne 150

4. Compot din fructe de sezon.

65

Fructe 50
Zahăr 15

5. Pîine de secară

100

Pîine 100

Gustarea

1. Clătite cu dulceață

100

Făină grîu 50
Ouă 0,25
Lapte 50
Zahăr 10
Ulei 10
Dulceață 25

3. Fructe de sezon

100

Fructe 100

Cina 1

1. Babă cu tăiței de casa și brînză de vaci în rolă.

150/10

Lapte 30
Tăiței 40
Brînză 10
Zahăr 8
Ouă 0,25
Unt 5

2.	Ceai cu lapte și unt	200/20	Lapte Ceai unt	100 0,2 20
3.	Carne de pasăre cu cartofi	50/150	Carne Cartofi unt	70 200 5
Cina 2				
1.	chefir	200	chefir	200
2.	Biscuiți	50	Biscuiți	50
	Componenta chimică: 110g, proteine, lipide 115 g. Glucide 450 g, valoare calorică 3400 kcal.			
A șasea zi				
Dejunul				
1.	Ragu din legume cu carne de pasăre .	250	Carne Cartofi Morcovi Castraveți Ceapă Mazăre verde Unt Varză Roșii	180 70 10 30 20 30 10 50 20
			Verdețuri Făină grâu	5 5
2.	ceai	200	Ceai zahăr	0,2 15
3.	Pîine de grâu cu unt.	100/20	Pîine Unt	100 20
Prînzul				
1.	Salată din sfeclă și mere.	100	Sfeclă Morcov Mere ulei	60 30 30 3
2.	Supe din legume cu bulion din carne și smîntînă.	350/5	Varză Morcovi Mazăre Roșii Cartofi Unt Smîntînă Ceapă Verdeață Dovlecei	70 30 30 30 70 5 5 10 10 60
3.	Pîrjoale din carne de vită cu terci de grâu	70/250	Carne de vită	100



	cu sos.		Crupe de grâu	45
			Ceapă	5
			Făină grâu	3
			Morcovi	10
			Unt	9
			Ouă	0,25
4.	Suc din fructe	200	Suc	200
5	Pîine de seară	150	Pîine	150
	Gustarea			
1.	Covrigei	100	Covrigei	100
2.	Fructe de sezon	100	fructe	100
	Cina 1			
1.	Terci hercules pe lapte.	200	Ghercules	20
			Unt	5
			Lapte	200
			Zahăr	15
2.	Puding din brînză cu morcov.	125	Brînză	55
			Ouă	1/5
			Zahăr	10
			Morcov	40
			Smîntînă	10
			Unt	2
			Făină	5
3.	Ceai	200	Ceai - zahăr	0,2-10
4.	Pîine de grâu	100	pîine	100
	Cina 2			
1.	Chefir cu pesmeți	200/100	Chefir	200
			Pesmeți	100
	Componenta chimică: proteine-115 g, lipide- 120 g, glucide 460 g, valoarea colorică- 3305 kcal			
	A ȘAPTEA ZI.			
	Dejunul			
1.	Cartofi i cu pește hec în rolă	300/60	Cartofi	350
			Unt	10
			Pește	90
			Ulei	3
			Ceapă	8
			Mărar	5
			Lapte	50
2.	Cacao cu lapte	200	Cacao	3
			Zahăr	15
			Lapte	200
3.	Pîine de grâu cu unt și cașcaval	10/20/20	Pîine	100