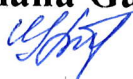


**Aprobat**

**Coordonat**

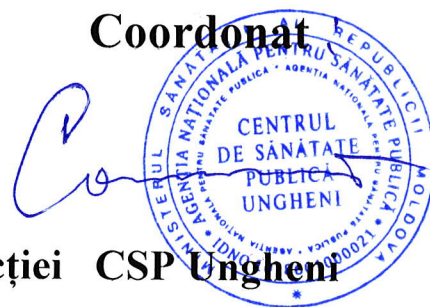
**Șefa Taberei**

**Dna Tatiana Garpaniuc**



**Șef al Direcției CSP Ungheni**

**DI Cornei Alexandru**



*19 mai 2025*

**Meniurile zilnice  
Tabăra de odihnă cu sejur de zi  
„Viitorul”**

# Tabăra cu sejur de zi „Viitorul”, mun.Ungheni

## Meniu ziua întâi

### Prânzul

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Castaraveți proaspeți	110	100
2.	Ciorbă de varză cu smântână		
	Varză	150	300/10
	Cartofi	80	
	Ceapă	10	
	Morcov	20	
	Verdeață	10	
	Unt	5	
	Ulei	5	
	smântână	10	
3.	Pilaf cu piept de pui		200
	Piept de pui	100	
	Orez	35	
	Ceapă	10	
	Morcov	15	
	ulei	3	
4.	Compot din căpșune cu lămâie		200
	Căpșune	45	
	Lămâie	10	
	zahăr	10	
5.	Pâine cu fier și acid folic	100	100

### Chindii

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Biscuiți de ovăș, cireșe	60/100	60/100

# Tabăra cu sejur de zi „Viitorul”, mun.Ungheni

## Meniu ziua a doua

### Prânzul

<b>Nr. d/o</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>Cantitatea de produse</b>	<b>Volumul bucatelor</b>
1.	Roşii proapete	110	100
2.	Supă din mazăre uscată Mazăre Cartofi Ceapă Morcov Ulei Unt verdeaţă	35 60 20 15 5 5 10	300
3.	Terci din hrişcă cu pârjoale din carne de vită Hrişcă Unt Carne Ceapă pâine	60 5 100 10 10	200/100
4.	Suc multifruct	200	200
5.	Pâine cu fier şi acid folic	100	100

### Chindii

<b>Nr. d/o</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>Cantitatea de produse</b>	<b>Volumul bucatelor</b>
1.	Plăcintă cu brânză, chefir	100 200	100 200

# Tabăra cu sejur de zi „Viitorul”, mun.Ungheni

## Meniu ziua a treia

### Prânzul

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Salată din sfeclă roșie cu semințe de floarea soarelui Sfeclă Ulei Semințe de floarea soarelui	170 10 10	100
2.	Supă din legume cu orez și smântână Orez Cartofi Morcov Tomate în suc propriu Ceapă Unt Ulei smântână	20 90 10 3 10 5 5 10	350/10
3.	Piure din cartofi cu chifteluțe în sos Cartofi Unt Lapte Piept de pui Ceapă pâine	250 7 30 100 10 10	200/70
4.	Compot din cireșe Cireșe zahăr	50 10	200
5.	Pâine cu fier și acid folic	100	100

### Chindii

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Căpșune Covrigei	100 100	100 100

## Tabăra cu sejur de zi „Viitorul”, mun.Ungheni

### Meniu ziua a patra

#### Prânzul

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Tomate/ardei gras dulce		
	Tomate	60	100
	Ardei gras dulce	70	
2.	Rasolnic		350
	Cartofi	100	
	Castraveți murați	50	
	Morcov	30	
	Crupă de arpacaș	25	
	Ceapă	10	
	Ulei	5	
	Unt	5	
	Pastă de roșii verdeașă	5	
3.	Gulaș cu varză înăbușită		80/200
	Carne de vită	160	
	Paste de tomate	5	
	Ceapă	30	
	Unt	5	
	Morcov	25	
	Făină de grâu	5	
	Varză	280	
	Ulei	10	
4.	Ceai din măceș		200
	Măceș	20	
	zahăr	10	
5.	Pâine cu fier și acid folic	100	100

#### Chindii

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Chiflă	100	100
	Suc	200	200

# Tabăra cu sejur de zi „Viitorul”, mun.Ungheni

## Meniu ziua a cincea

### Prânzul

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Roșii	110	100
2.	Supă din perișoare din carne de vită		300
	Cartofi	60	
	Orez	10	
	Morcov	10	
	Ceapă	5	
	Pastă de roșii	5	
	Ulei	5	
	Perișoare:		
	Carne de vită	80	
	Ceapă	10	
	Ouă de găină	20	
3.	Legume înăbușite cu pește		200/70
	Pește	140	
	Făină de grâu	8	
	Ulei	12	
	Cartofi	80	
	Varză	140	
	Morcov	10	
	Ceapă	10	
	roșii	20	
4.	Compot din mere		200
	Mere	50	
	zahăr	10	
5.	Pâine de secară	100	100

### Chindii

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Chiflă	100	100
	abricoase	200	200

## Tabăra cu sejur de zi „Viitorul”, mun.Ungheni

### Meniu ziua a șasea

#### Prânzul

<b>Nr. d/o</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>Cantitatea de produse</b>	<b>Volumul bucatelor</b>
1.	Castaraveți	100	100
2.	Zeamă cu carne de pui Carne Tăeți Cartofi Ceapă Morcov Ardei dulce Borș acru verdeață	80 20 50 10 10 5 10 5	300
3.	Ragu din legume (ou fiert) Cartofi Morcov Dovlecei Mazăre verde Ceapă Tomate Ulei Unt ou	150 20 100 30 10 30 5 5 1	200
4.	Ceai cu lămâie Ceai Zahăr lămâie	200 5 10 10	200
5.	Pâine din secară	100	100

#### Chindii

<b>Nr. d/o</b>	<b>Denumirea bucatelor</b>	<b>Cantitatea de produse</b>	<b>Volumul bucatelor</b>
1.	Iaurt căpușune	150 100	150 100

# Tabăra cu sejur de zi „Viitorul”, mun.Ungheni

## Meniu ziua a șaptea

### Prânzul

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Dovlecei copti	150	100
2.	Ciorbă cu fasole Fasole Cartofi Ceapă Morcov Verdeață Borș acru ulei	35 60 20 15 5 10 5	300
3.	Macaroane cu piept de pui în sos de smântână Macaroane Unt Piept de pui Smântână faină	70 7 120 25 8	200/ 90
4.	Compot din vișine Vișine zahăr	50 10	200
5.	Pâine din secară	100	100

### Chindii

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Biscuiți Chefir	60 200	60 200

# Tabăra cu sejur de zi „Viitorul”, mun.Ungheni

## Meniu ziua a opta

### Prânzul

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Castraveți	110	100
2.	Ciorbă din sfeclă roșie cu smântână		300
	Cartofi	50	
	Sfeclă	80	
	Varză	80	
	Morcov	10	
	Ceapă	20	
	Verdețuri	10	
	Borș acru	5	
	Ulei	5	
	unt	5	
3.	Piure din mazăre cu pârjoale în sos		200/100
	Mazăre uscată	100	
	Unt	8	
	Carne	100	
	Ceapă	10	
	Pâine	10	
	ulei	3	
4.	Compot din caise		200
	Caise	50	
	zahăr	10	
5.	Pâine din seară	100	100

### Chindii

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Chiflă cu măr	100	100
	suc	200	200

# Tabăra cu sejur de zi „Viitorul”, mun.Ungheni

## Meniu ziua a noua

### Prânzul

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Roșii/Ardei	60/70	100
2.	Supă de primăvară Cartofi Morcov Orez Ceapă Ulei Verdeață Mazăre verde Ouă unt	100 20 20 10 5 5 25 1/3 5	250
3.	Cartofi înăbușiți cu carne de pui Carne Cartofi Ceapă Ulei Morcov Pastă de roșii	120 300 20 10 15 5	250
4.	Compot din mere Mere zahăr	60 10	200
5.	Pâine din seară	100	100

### Chindii

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Plăcintă cu brânză Chefir	100 200	100 200

# Tabăra cu sejur de zi „Viitorul”, mun.Ungheni

## Meniu ziua a zecea

### Prânzul

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Castraveți / roșii	60/60	100
2.	Supă cu arpacaș și smântână Crupă de arpacaș Cartofi Morcov Verdeață Ulei Unt Smântână 3 ceapă	30 100 20 10 5 5 10 10	300
3.	Sarmale lenoase cu piept de pui Piept de pui Orez Varză Morcov Ceapă Pastă de roșii ulei	120 35 120 25 8 5 8	200/90
4.	Ceai cu lămâie Ceai Zahăr lămâie	5 10 10	200
5.	Pâine din seară	100	100

### Chindii

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea de produse	Volumul bucatelor
1.	Abricoase Iaurt	100 100	100 125