

Meniu pentru 10 zile

Servicii de alimentare a copiilor la tabara de odihna Neptun , r-nul Leova

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	
PRIMA ZI					
Dejun					
1	Ou fiert	50			
2	Tartină cu unt și brânză tare	60/15/30			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	
	unt	15	15	15	
	brânză tare	30	30	30	
3	Ceai cu lămâie	200	200	200	
	ceai		0,02	0,02	
	zahăr		15	15	
	lămâie		5	5	

N d/o	Denumirea produselor	Volumul bucatelor	Brutto,g	Netto,g	
Prânz					
1	Tomate proaspete	100	100	90	
2	Ciorbă cu varză, cartofi și smântână	400			
	varză		200	160	
	cartofi		160	115	
	ceapă		30	24	
	morcov		30	24	
	ulei nerafinat		10	10	
	Ardei dulce		15	12	
	smântână		20	20	
	roșii		30	24	
	verdeață		6	5	
3	Terci din hrișcă cu unt	250			
	hrișcă		70	70	
	unt		5	5	
4	Gamba de pui la rola	100			
	Gamba de pui refrigerat		128	100	
5	Suc	150	150	150	
6	Pâine de grâu/secară	40/100	40/100	40/100	
Gustarea					
1	Fructe proaspete cirese	200	200	200	
2	Biscuiți fara grasimi	40	40	40	
Cina					
1	Pește înăbușit cu legume	160			
	peste		135	110	
	ceapă		15	12	
	morcov		15	12	
	roșii		15	12	
	ulei nerafinat		5	5	
2	Cartofi fierți cu unt	300			

	cartofi		400	280	
	unt		7	7	
3	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2.5%		200	200	
	cacao		2	2	
	zahăr		15	15	
	pâine de grâu	100	100	100	
Compoziția chimică pentru 1 zi: proteine-109.30gr, lipide-79.80gr, glucide-370,60 gr Valoarea calorică: 2985.0					

N d/o	Denumirea produselor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	
A DOUA ZI					
Dejun					
1	Terci de ovăs pe lapte	250			
	ovăs		40	40	
	lapte 2.5%		180	180	
	zahăr		10	10	
	unt		4	4	
2	Pâine cu unt	60/15			
	Pâine integrală		60	60	
	unt		15	15	
3	Ceai cu lămâie	200			
	ceai		0.02	0,02	
	zahăr		15	15	
	lămâie		5	5	

N d/o	Denumirea produselor	Volumul bucatelor	Brutto,g	Netto,g	
Prânz					
1	Supă cu orez și smântână	400			
	orez		20	20	
	cartofi		150	105	
	ceapă		30	24	
	morcov		30	30	
	ulei nerafinat		5	5	
	unt		2	2	
	roșii		20	16	
	ardei		20	14	
	smântână		20	20	
	verdeață		6	5	
2	Varză înăbușită cu carne de găină	450			
	sold de găină refrigerat		180	130	
	varză		200	150	
	ceapă		20	16	
	morcov		20	16	
	roșii		20	16	
	ulei nerafinat		10	10	
	unt		5	5	
3	Pâine de grâu/secară	40/100	40/100	40/100	
4	Compot din fructe proaspete	180			
	mere		40	40	
	prune		20	20	
	zahăr		15	15	
Gustarea					
1	Fruite (banana)	180	180	180	
2	Turte dulci	50	50	50	

Cina					
1	Castraveti proaspeti	96	100	96	
2	Terci de malai (Mamaliga)	200			
	Faina de malai		50	50	
	unt		5	5	
3	Peste copt	125			
	Merluccio fara oase		190	125	
	ulei nerafinat		3	3	
4	Lapte cu cacao	180			
	lapte 2.5%		180	180	
	cacao		2	2	
	zahăr		15	15	
Compoziție chimică p/u a II-a zi: proteine-118,80gr, lipide-94.20gr, glucide-362.10 gr Valoarea calorică: 3120,7					

N d/o	Denumirea produselor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	
A TREIA ZI					
Dejun					
1	Terci de mei pe lapte	250			
	lapte 2,5%		180	180	
	mei		40	40	
	unt		5	5	
	zahăr		10	10	
2	Pâine de grâu cu unt	60/15			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	
	unt	15	15	15	
3	Ceai cu lămâie	200			

	ceai		0,02	0,02	
	zahăr		15	15	
	lămâie		5	5	
Prânz					
1	Salata de varza cu castraveti	100			
	varza		95	75	
	castraveti		15	13	
	Ulei nerafinat		5	5	
	verdeturi		4	3	
	Cozi de ceapa verzi		6	4	
2	Supă cu tăieței cu legume	400			
	tăieței		20	20	
	cartofi		160	130	
	ceapă		20	16	
	morcov		20	16	
	roșii		20	16	
	ulei nerafinat		5	5	
	unt		4	4	
	smântână		20	20	
	verdeață		6	5	
3	Pireu din cartofi	250			
	cartofi		340	286	
	lapte		60	60	
	unt		5	5	
4	Carne de vită (înăbușită)	180			
	carne de vită		150	120	
	ceapă		30	24	
	morcov		30	24	
	roșii		30	26	
	făină		13	13	
	ulei nerafinat		5	5	
5	Compot din fructe uscate	200			
	fructe uscate		25	25	
	zahăr		13	13	

6	Pâine de seară	100	100	100	
Gustarea					
1	Placinta cu brinza	150	150	150	
	Fructe de sezon abricoase	180	180	180	
Cina					
1	Pârjoală din pește la cuptor	110			
	Pește		190	124	
	pesmeți		15	15	
	ulei nerafinat		5	5	
2	Ghiveci din legume	150			
	vânăță		50	35	
	roșii		20	16	
	ardei		30	20	
	ceapă		15	12	
	morcov		15	12	
	dovleac		100	90	
	ulei nerafinat		5	5	
3	Pireu din mazare uscată	100			
	mazare		40	40	
	unt		4	4	
4	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	100	100	100	
5	Ceai din macies	180			
	macies		10	10	
	ceai		0,02	0,02	
	zahăr		15	15	
Compoziția chimică p-u ziua a III-a: proteine-125,90gr, lipide-86.00gr, glucide-360.30 gr Valoarea calorică: 3150.3					

N d/o	Denumirea produselor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	
A PATRA ZI Dejun					
1	Terci de griș pe lapte	250			
	lapte 2,5 %		180	180	
	griș		40	40	
	unt		5	5	
	zahăr		15	15	
2	Pâine de grâu cu unt si cascaval	60/15 /30			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	
	unt	15	15	15	
	cascaval	30	30	30	
3	Ceai cu lămâie	200			
	ceai		0,02	0,02	
	lămâie		5	5	
	zahăr		15	15	
Prânz					
1	Supă cu mazăre , cartofi și smântână	400			
	mazăre verde		50	50	
	cartofi		150	110	
	ceapă		20	16	
	morcov		20	16	
	roșii		20	16	
	ardei		20	16	
	smântână		20	20	
	verdeață		5	4	
2	Pilaf din orez cu carne de găină	350			
	carne de găină refrigerata		180	135	

	orez		70	70	
	ceapă		20	16	
	morcov		20	16	
	roșii		20	16	
	ulei nerafinat		5	5	

3	Ardei copt	150			
	ardei		190	150	
	ulei nerafinat		2	2	
4	Suc	150	150	150	
5	Pâine de seară	100	100	100	

Gustarea

1	Chefir	180	180	180	
2	Pateu cu brânză, stafide și susan	120			
	brânză		150	150	
	făină		140	140	
	lapte		50	50	
	unt		3	3	
	ulei nerafinat		5	5	
	ouă		1/3	1/3	
	zahăr		7	7	
	drojdie		2	2	
	stafide		7	7	
	susan		12	12	

Cina

1	Cartofi inadusiti in unt si marar cu peste gratinat la rola	350			
	peste		150	110	
	cartofi		300	220	
	marar		5	4	
	unt		5	5	
	Castraveti murati	70	70	70	
2	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	

3	Compot din fructe	180			
	mere		40	30	
	zahăr		15	15	
Compoziția chimică pentru a IV-a zi: proteine-120.60 gr, lipide-110.70 gr, glucide-440.50 gr Valoarea calorică: 2899.0					

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	
A CINCEA ZI					
Dejun					
1	Supă din lapte cu paste	250			
	paste făinoase		35	35	
	lapte 2.5%		180	180	
	unt		5	5	
	zahăr		15	15	
2	Tartină din pâine de grâu cu unt și magiun	60/15/30			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	
	unt	15	15	15	
	Magiun de mere	30	30	30	
3	Ceai cu lămâie	200			
	ceai		0,02	0,02	
	lămâie		5	5	
	zahăr		15	15	
Prânz					
1	Castraveți proaspeți	90	100	90	
2	Bulion din carne de găină cu pesmeți	350			
	ceapă		30	24	
	morcov		20	16	
	smântână		20	16	
	verdeață		5	4	
	Ardei dulce		20	16	

	pesmeți		20	20	
3	Cartofi înăbușiți cu carne de găină	450			
	carne de găină		180	150	
	cartofi		350	255	
	ceapă		30	24	
	morcov		30	24	
	roșii		20	18	
	ulei nerafinat		7	7	
	verdeață		5	4	
4	Compot din fructe uscate	150			
	fructe uscate		30	30	
	zahăr		15	15	
5	Pâine de seară	100	100	100	
Gustarea					
1	covrigei	40	40	40	
	Mere proaspete	200	200	200	
Cina					
1	Chiperi impluti	300			
	orez		80	80	
	Carne pui		100	70	
	ceapa		55	40	
	morcov		55	40	
	ulei nerafinat		10	10	
	Chiperi		150	120	
2	Salată din conopidă	100			
	conopidă		110	85	
	ceapă		10	8	
	ulei nerafinat		4	4	
	susan		10	10	
3	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	100	100	100	
5	Lapte cu cacao	180			
	lapte 2.5%		180	180	

	cacao		2	2	
	zahăr		15	15	
Compoziția chimică pentru ziua a V-a: proteine-120.10 gr, lipide-101.50 gr, glucide-496,90 gr Valoarea calorică: 3160.0					

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	
A ȘASEA ZI Dejun					
1	Ou fiert	60	1	1	
2	Tartină cu unt și brânză tare	60/15/30			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		60	60	
	unt		15	15	
	brânză tare		30	30	
3	Ceai cu lămâie	200			
	ceai		0,02	0,02	
	zahăr		15	15	
	lămâie		5	5	
Prânz					
1	Salată din tomate proaspete, castraveți și semințe	120			
	tomate proaspete		55	50	
	castraveți		55	50	
	ceapă		20	15	
	ulei nerafinat		6	6	
	semințe de bostan		10	10	
2	Supă cu mazăre uscată și smântână	350			

	mazăre uscată		45	45	
	cartofi		160	105	
	ceapă		30	24	
	morcov		30	24	
	ulei nerafinat		6	6	
	smântână		20	20	
	tomate proaspete		30	25	
	verdeață		5	4	
3	Pireu din cartofi cu guleaj de vita	300/120			
	cartofi		300	216	
	lapte		70	70	
	unt		8	8	
	Carne de vita refrigerata		100	75	
	ceapa		30	24	
	faina		5	5	
	Sos de tomate in suc propriu		5	5	
	Ulei nerafinat		5	5	
4	Suc	150	150	150	
5	Pâine secară	100	100	100	
Gustarea					
1	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2,5 %		180	180	
	cacao		2	2	
	zahăr		10	10	
2	chiflă cu stafide	40	40	40	
	făină		120	120	
	ouă		1/3	1/3	
	zahăr		10	10	
	ulei		6	6	
	unt		4	4	
	lapte		60	60	
	stafide		10	10	
	drojdie		2	2	

Cina					
1	Pește înăbușit cu legume	180			
	pește		250	160	
	ceapă		30	24	
	morcov		30	24	
	tomate proaspete		40	30	
	ulei nerafinat		8	8	
2	Terci din crupe de porumb (mamaliga)	240			
	crupe de porumb		80	80	
	unt		8	8	
3	Salata din varza cu castraveti proaspeti	110			
	varza		60	50	
	castraveti		55	50	
	verdeturi		5	4	
	Ulei nerafinat		5	5	
4	Pâine de grâu integrală	100	100	100	
Compoziția chimică p/u ziua a VI-a: proteine-110.1gr, lipide-85.10gr, glucide-224, gr, Valoarea calorică: 2900.0					

d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	
A ȘAPTEA ZI Dejun					
1	Terci de orez pe lapte	250			
	crupe de orz		45	45	
	lapte 2.5%		200	200	
	zahăr		13	13	
	unt		5	5	
2	Pâine cu unt si rulet din pui	60/15/30			

	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		60	60	
	unt		15	15	
	găina		60	30	
3	Ceai cu lămâie	200			
	ceai		0,02	0,02	
	zahăr		15	15	
	lămâie		5	5	

Prânz

1	Rosii implute cu crema de brinza	80			
	rosii		60	55	
	brinza		35	35	
2	Ciorbă cu fasole,taitei și smântână	350			
	fasole		50	50	
	taitei		15	15	
	cartofi		160	115	
	ceapă		30	24	
	morcov		30	24	
	ulei nerafinat		5	5	
	unt		5	5	
	tomate proaspete		30	24	
	ardei		20	14	
	smântână		20	20	
	verdeță		5	4	

2	Cartofi copti cu snitel la gratar	300			
	piept de găină		120	100	
	cartofi		300	220	
	ulei		5	5	
3	Castraveti proaspeti	100			
	castraveti		110	100	
4	Pâine de grâu/secară	40/100	40/100	40/100	
5	Compot din fructe uscate	150			

	fructe uscate		15	15	
	zahăr		15	15	
Gustarea					
1	Fructe de sezon capsuni	150	150	150	
2	Placinta cu brinza	150			
	brinza		135	135	
	faina		105	105	
	ulei		6	6	
	drojdie		1	1	
	ou		1/3	1/3	
Cina					
1	Fileu de pangasiu gratinat la rola cu rosii cerry cu orez l si legume	100			
	fileu de pangasiu		160	90	
	Rosii cerry		30	25	
	unt		6	6	
	Ulei de masline		5	5	
2	Orez cu legume	150			
	orez		50	50	
	Mazare verde		30	30	
	bostanel		50	40	
	Ardei bulgaresc		50	35	
	ton		15	15	
	Ulei de masline		4	4	
3	Lapte fiert	180			
	lapte 2.5%		180	180	
Compoziția chimică pentru VII-a: proteine-110.10gr, lipide-99.80gr, glucide-390.30 gr Valoarea calorică: 3140.7					

--

d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	
A OPTA ZI - MIERCURI					
Dejun					
1	Terci de ovaz cu fructe seci pe lapte	250			
	lapte 2.5 %		200	200	
	ovaz		40	40	
	Fructe seci		10	10	
	unt		5	5	
	zahăr		15	15	
2	Pâine de grâu cu unt si cascaval	60/15/30			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		60	60	
	unt		15	15	
	Cascaval tare		30	30	
3	Ceai cu lămâie	200			
	ceai		0,02	0,02	
	zahăr		15	15	
	lămâie		5	5	
Prânz					
1	Tomate proaspete	100	100	90	
2	Ciorbă din orez smântână	200			
	orez		20	20	
	cartofi		160	115	
	ceapă		30	24	
	morcov		30	24	

	tomate proaspete		30	24	
	ulei nerafinat		5	5	
	unt		5	5	
	smântână		20	20	
	verdeață		5	4	
3	Cartofi înăbușiți	300			
	cartofi		300	220	
	unt		5	5	
	ulei oliva		5	5	
	verdeață		5	5	
4	Pârjoală din carne de pui	90			
	carne de pui refrigerata		120	90	
	ceapă		20	16	
	ulei nerafinat		5	5	
	pesmeți		20	20	
5	Castraveti marinati	60	60	60	
6	Compot din fructe uscate	150			
	fructe uscate		20	20	
	zahăr		15	15	
7	Pâine de grâu/secară	40/100	40/100	40/100	
Gustarea					
1	Covrigei	20	20	20	
2	Fructe de sezon	200			
	prune		200	200	
Cina					
1	Paste fainoase cu brinza si legume/pirjoala din peste	250 /80			
	Paste fainoase		100	100	
	ulei de masline		5	5	
	Porumb conservat		20	20	
	Mazare verde conservata		20	20	
	Vinata la gratar		50	35	
	Brinza dulce		10	10	
2	peste	80	200	90	
	Pesmeti		20	20	

	ou		1/3	1/3	
3	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic	80	80	80	
4	Suc	150	150	150	

**Compoziția chimică p/u ziua a VIII-a:
proteine-110.80gr, lipide-95.90gr, glucide-387,50 gr Valoarea calorică: 2904.**

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	
A NOUA ZI					
Dejun					
1	Omleta cu legume	100			
	ou		60	60	
	rosii		30	25	
	sunca de pui		10	10	
	ulei		3	3	
2	Pâine de grâu cu unt	60/15			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		60	60	
	unt		15	15	
3	Ceai cu lămâie	200			
	ceai		0,02	0,02	
	lămâie		5	5	
	zahăr		15	15	
Prânz					
1	Supă cu tăiței și smântână	350			
	tăiței		40	40	
	cartofi		160	105	
	ceapă		20	16	
	morcov		20	16	
	tomate proaspete		30	24	

	unt		5	5	
	ulei nerafinat		5	5	
	smântână		20	20	
	verdeață		5	4	
2	Gamba de găină fiartă	100			
	carne de găină		150	120	
3	Sarmale leneșe	250			
	varză		200	180	
	orez		60	60	
	ceapă		20	16	
	morcov		20	16	
	tomate proaspete		30	24	

	ulei		5	5	
	unt		5	5	
4	Compot din fructe uscate	150			
	prune uscate		10	10	
	mere uscate		10	10	
	zahăr		15	15	
5	Pâine de grâu/secară	40/100	40/100	40/100	

Gustarea

1	Bifidoc	150			
	Bifidoc		150	150	
2	Plăcintă cu brânză semințe	150			
	brânză		135	135	
	Semințe de susan		20	20	
	făină		105	105	
	ulei		6	6	
	ouă		1/3	1/3	
	drojdie		1	1	

Cina

1	Tomate proaspete	100	105	100	
2	Cartofi înăbușiți	300			
	cartofi		350	250	
	ulei		4	4	

	unt		4	4	
3	Peste copt	125			
	peste		180	125	
3	Pâine de grâu	100			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		100	100	
4	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2,5 %		200	200	
	cacao		2	2	
	zahăr		10	10	
Compoziția chimică p/u ziua a IX-a: proteine-104.02gr, lipide-110.10gr, glucide-402,10 gr Valoarea caloric 3256.0					

N d/o	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Brutto, g	Netto, g	
A ZECEA ZI					
Dejun					
1	Supă de hrișcă pe lapte	250			
	lapte 2,5 %		200	200	
	hrișcă		30	30	
	unt		5	5	
	zahăr		15	15	
2	Pâine de grâu cu unt și brânză tare	60/15/30			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		60	60	
	brânză tare		30	30	
	unt		15	15	
3	Ceai cu lămâie	200			
	ceai		0,02	0,02	
	lămâie		5	5	
	zahăr		15	15	

Prânz					
1	Ardei copt	100			
	ardei		130	100	
2	Ciorbă cu conopidă mazăre verde și smântână	350			
	conopidă		80	60	
	cartofi		160	110	
	mazăre verde		40	40	
	ceapă		20	16	
	morcov		20	16	
	tomate proaspete		20	16	
	unt		5	5	
	ulei nerafinat		5	5	
	smântână		20	20	
	verdeață		5	4	

3	Carne de bovina în sos	240			
	Carne bovina refrigerata		150	130	
	ceapă		20	16	
	morcov		20	16	
	tomate proaspete		20	16	
	ulei nerafinat		5	5	
	făină		7	7	
4	Paste făinoase cu unt	250			
	paste		90	90	
	unt		8	8	
5	Compot din fructe uscate	150			
	gutui		10	10	
	ananas		10	10	
	zahăr		15	15	
6	Pâine de grâu/secară	40/100	40/100	40/100	

Gustarea					
1	Lapte cu cacao	200			
	lapte 2,5 %		200	200	

	cacao		2	2	
	zahăr		15	15	
2	Banana	150	150	150	
Cina					
1	Steik de pui la gratar	100			
	Sold de pui		180	150	
2	Tocană din legume	250			
	vânăță		70	50	
	dovlecei		100	80	
	tomate proaspete		60	55	
	cartofi		40	37	
	ceapă		20	16	
	morcov		16	12	
	ulei		5	5	
3	Pâine de grâu	100			
	pâine din făină de grâu fortificată cu Fe și acid folic		100	100	
4	Ceai cu lămâie	200			
	ceai		0,02	0,02	
	lămâie		5	5	
	zahăr		15	15	
Compoziție chimică pentru ziua a X-a: proteine-115.90gr, lipide-498.20gr, glucide-370 gr Valoarea calorică: 2985.0					