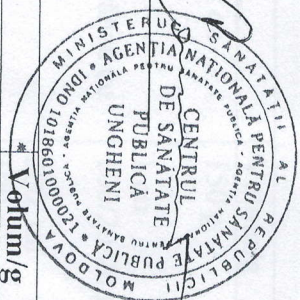


Coordonat
Şef, Direcția Învățământ,
Tineret și Sport Calărași
Elena Gonța



Meniu pentru 10 zile, tabăra de odihnă „România”, perioada estivală 2025

Coordonat
Şef, Direcția Sănătate
Publică Ungheni
Alexandr Cornei



	Ziua I	Volum/g	Ziua II	Volum/g	Ziua III	Volum/g
Dejun	Orez cu lapte Tartină cu unt și cașcaval Ou fiert Cei cu lămâie;	200/10 g 100/20/20 g 1 ou 200/5	Terci de bulgur cu lapte și fructe uscate Tartină cu unt și brânză cu cheag tare Cei cu lămâie Brânzică neglazurată	220 g 100/20/20 g 200/5 ml 100 g	Terci de mei cu lapte și fructe uscate Tartină cu unt și brânză cu cheag tare Biscuiți de ovăz Cacao cu lapte;	220 g 100/20/20 g 100 g 200 g
Prânz	Legume proaspete: roșii, castraveți, ardei dulci Borș cu varză cu carne de porc fără grăsimi și smântână Piept de găină cu sos Paste făinoase fierte Suc de fructe Pâine de secară	100 g 350/50/10 g 100/50 g 200/10 g 200 ml 100 g	Legume proaspete: roșii, castraveți Rasolnic de casă cu smântână și carne de găină Gulaș din carne de porc, fără grăsimi Terci de orz Compot din fructe uscate Pâine integrală	100 g 350 / 50 g 100 / 50 g 200/10 g 200 g 100 g	Legume proaspete: roșii, castraveți, ardei grași, ceapă verde Supă cu orez și perișoare Beef-stroganoff din carne de vită Paste făinoase fierte Suc de fructe Pâine albă	100 g 300/50 g 100/50 g 200/10 g 200 ml 100 g
Gustarea	Biscuiți de casă fructe de sezon	100 g 200 g	Cornișoare cu gem Suc de fructe	100 g 200 ml	Chiflă cu susan Chefir	100 g 200 g
Cina	Șold de găină copt Terci de hrișcă cu sos Roșii proaspete Tartină cu brânză cu cheag moale; Cei cu lămâie	150 g 200/50 g 70 g 90/50 g 200/5 ml	Clătite cu brânză cu dulceață Terci de griș cu lapte Ou fiert Cei cu lămâie Pâine integrală Iaurt natural	200 / 20 g 150/10 g. 1 ou 200/5 ml 50 g 100 g	Pește "Merluciu" copt cu legume Terci de porumb cu unt Brânză cu cheag, moale; Cei cu lămâie; Pâine albă	100 / 50 g 200/10 g 50 g 200/5 ml 50 g
Ora 20:00	Plăcintă cu măr;	100 g	Covrigi Banane	100 g 150 g	Plăcintă cu măr Portocale	100 g
Valoarea energetică și calorică	proteine lipide glucide v/calorică	100 g 105 g 402 g 3500 kcal	proteine lipide glucide v/calorică	110,5 g 105 g 402 g 3500 kcal	proteine lipide glucide v/calorică	115,5 g 105 h 402 g 3600 kcal

	Ziua IV	Volum/g	Ziua V	Volum/g	Ziua VI	Volum/g
Dejun	Fulgi de ovăz cu lapte și stafide Clătite cu brânză și dulceață Cei cu lămâie Iaurt natural	220 g 100/20 g 200/5 ml 100 g	Terci de orz cu lapte și caise uscate Tartină cu unt și cașcaval Cacao cu lapte; Brânzică neglazurată	220 g 100/20/20 g 200 ml 100 g	Piept de găină copt cu legume Ou fiert Tartină cu unt și brânză cu cheag tare Cei cu lămâie Iaurt natural	150 g 1 ou 100/20/20 g 200 ml 100 g
Prânz	Legume proaspete: roșii, castraveți, ardei dulci Supă cu paste făinoase, smântână și carne de găină Friptură din carne de porc fără grăsimi Terci de hrișcă Compot din fructe Pâine de secară	100 g 350/50/10 g 100 /50 g 200 g 200 ml 100 g	Legume proaspete: roșii, castraveți, ceapă verde Borș cu carne și smântână Sold de găină copt Piure de cartofi Compot din fructe Pâine integrală	100 g 350/50/10 g 150 g 200 g 200 ml 100 g	Legume proaspete: roșii, castraveți Supă de mazăre și perișoare Pilaf cu carne de vită Suc de fructe Pâine de secară	100 g 350/50 g 300 g 200 ml 100 g
Gustarea	Biscuiți de casă suc de fructe	100 g 200 ml	Biscuiți Fructe de sezon	100 g 100 g	Cornișoare cu gem Suc de fructe	100 g 200 ml
Cina	Pâijoale coapte din carne de vită, porc cu sos Terci de bulgur Brocoli înăbușiți Cei cu lămâie Pâine de secară	100 /50 g 200 g 50 g 200 ml 50 g	Pește "Merluțiu" copt cu legume Terci de porumb Brânză cu cheag moale Cei cu lămâie; Pâine integrală	100/50 g 200 g 50 g 200/5 ml 100 g	Friptură din carne de curcan Paste făinoase fierte Conopidă înăbușită Cei cu lămâie Clătite cu cartofi cu unt Pâine de secară	100/50 g 200/10 g 50 g 200/5 ml 100/10 g 50 g
Ora 20:00	Plăcintă cu măr	100 g	Chiflă cu trandafir Banane	100 g 150 g	Plăcintă cu măr	100 g
valoarea energetică și calorică	proteine lipide glucide v/calorică	120 g 115 g 450 g 3700 kcal	proteine lipide glucide v/calorică	110 g 105 g 420 g 3600 kcal	proteine lipide glucide v/calorică	105 g 110 g 402 g 3500 kcal
Dejun	Ziua VII Terci de griș cu lapte Tartină cu unt și brânză cu cheag tare Cei cu lămâie Brânzică neglazurată	Volum/g 200/10 g 100/20/20 g 200/5 ml 100 g	Ziua VIII Terci de arnăuță cu lapte Clătite cu brânză cu gem Cei cu lămâie Iaurt natural	Volum/g 200/10 g 150/20 g 200/5 g 100 g	Ziua IX Terci de mei cu lapte și caise uscate Tartină cu unt și cașcaval Cacao cu lapte Brânzică neglazurată	Volum/g 220 g 50/20/20 g 200 ml 100 g

Prânz	Legume proaspete: roșii, castraveți, ardei dulci, ceapă verde Zeamă Moldovenească cu tăiței de casă și carne de găină Pireu de cartofi Friptură din carne de porc Compot din fructe Pâine integrală	100 g 350/50/10 g 200 g 100/50 g 200 ml 100 g	Legume proaspete: roșii, castraveți Borș cu varză și carne de porc fără grăsimi Carne de vită în sos de smântână Paste făinoase fierte Suc de fructe Pâine albă	100 g 350/50 g 100/50 g 200/10 g 200 ml 100 g	Ardei dulci copți Supă cu fasole și cartofi cu carne de vită Gulaș din carne de porc Terci de hrișcă Compot din fructe Pâine integrală	100 g 350/50 g 100/50 g 200/10 g 200 ml 100 g
Gustarea	Învărtită cu nucă Suc de fructe	100 g 200 ml	Biscuiți Fructe de sezon	100 g 100 g	Biscuiți suc	100 g 200 ml
Cina	Tocană din legume Perișoare din carne de vită, porc cu sos Terci de bulgur Ceai cu lămâie Pâine integrală	100 g 100/50 g 200 g 200/5 ml 100 g	Ghiveci din legume Bătută din pișt de găină Piure de cartofi Ceai cu lămâie Pâine albă	100 g 100 g 200 g 200/5 ml 100 g	Pește "Merluciu" copt în ou Terci de porumb Brânză cu cheag moale Ceai cu lămâie Pâine integrală Covrigei	100 g 200 g 50 g 200/5 50 g 100 g
20:00	Banane Chiflă cu susan	150 g 100 g	Plăcintă cu brânză	100 g	Plăcintă cu măr	100 gr
Valoarea energetică și calorică	Proteine lipide glucide v/calorică	110 g 112 g 405 g 3600 kcal	proteine lipide glucide v/calorică	105 g 109 g 403 g 3600 kcal	proteine lipide glucide v/calorică	110 g 103 g 402 g 3600 kcal
Dejun	Ziua X Budincă din brânză cu gem Tartină cu unt și cașcaval Ceai cu lămâie Iaurt natural Banane	Volum/g 200/20g 100/20/20 g 200/5 ml 100 g 200 g				
Prânz	Salată de mazăre verde cu ulei și ceapă Supă cu paste făinoase și carne de găină Pilaf cu legume și carne de porc degresat Suc de fructe	100 g 300/50 g 300 g 200 ml				

	Pâine de secară	100 g
Gustarea	Pesmeți dulci; Chetir;	100 g 200 ml
Valoarea energetică și calorică	proteine lipide glucide v/calorică	80 g 75 g 280 g 2800 kcal

Notă: zilnic, copiii primesc 2 l de apă plată îmbuteliată.