

TABĂRA DE ODIHNĂ "PRIVIGHETOAREA"

Coordonat:

Şef C S P Hînceşti

[Signature]
"25" mai 2026



Aprobat:

Primarul comunei Bobeica

[Signature] Musteață Lilian

"20" mai 2026



MENIUL MODEL PENTRU 10 ZILE

TABĂRA DE ODIHNĂ "PRIVIGHETOAREA" DIN COMUNA BOBEICA
RAIONUL HÎNCEȘTI
PENTRU SEZONUL ESTIVAL 2026

Ziua 1

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea ml/g	Masa netto, gr	Proteine gr.	Lipide gr.	Glucide gr.	Valoarea calorică kcal
<u>Dejunul</u>							
1	Tartină cu cunt 82,5% și gem de mere	15/20/30		0,62	12,66	23,56	229,00
	Unt 82,5% fără grăsimi vegetale	15	15	0,09	12,30	0,14	112,20
	Piine din făină integrală cu acid folic și Fe	30	30	0,43	0,36	14,64	80,10
	Gem de mere	20	20	0,10	0,00	8,78	36,70
2	Budincă din brânză de vaci cu morcov și smântână	170		9,75	12,40	7,02	249,71
	Brânză de vaci 5%	80,0	80,0	8,10	7,21	0,86	160,98
	Morcov	46,0	37,0	0,48	0,04	2,60	15,24
	Crupe de griș	5,00	5,00	0,29	0,02	1,83	17,15
	Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,59	5,22
	Ouă de găină	6,57	5,74	0,74	0,57	0,00	8,17
	Ulei	3,5	3,5	0,00	3,56	0,00	32,95
	Sare	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Smântână 15%	5,00	5,00	0,14	1,00	0,18	10,00
	Vanilie	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Lapte fiert 2,5% cu cacao	200		3,80	2,56	20,03	95,96
	Lapte 2,5%	205,00	200,0	6,00	4,00	10,00	104,00
	Cacao praf	4,0	4,0	0,80	0,56	2,16	9,16
	Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	12,87	34,80
	Total dejun:			14,17	27,62	51,47	574,67
<u>Prînz</u>							
1	Borș de legume pe furtură de carne	300					
	Varză	150	120	1,44	-	4,1	8,9
	Cartofi	80	78	1,2	-	14	18,8
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,77	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Pastă de tomate	3		0,0015	-	0,063	0,258
	Verdeață	10	6	-	-	0,16	0,64
	fasole	10	7,5	3,25	0,30	9,25	70,5
2	Piure din cartofi, carne în sos alb	100/75/50					
	File de pui	160	100	8,01	5,76	-	83,88
	Cartofi	200	145	2,4	-	28	37,6
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Făină de grâu	5		0,57	0,07	3,56	17,6
	Smântână 15%	10		0,34	-	0,4	3,1
	Ceapă	8	6,8	0,23	-	0,77	1,69
3	Compot din fructe proaspete	200					

	Fructe proaspete (mere)	50	44	0,01	-	5	20,04
	zahăr	10		-	-	9,5	38
4	Castraveți proaspeți	100					
	Castraveți	120	100	0,94	0,14	2,086	13,67
5	Pâine din tărițe+piine integrală	50/50		4,15/3,19	0,4/0,65	2,61/23,7	127,5/119
	Total:			25,98	17,22	105,10	653,68
Gustarea							
6	Chec cu magiun, fructe proaspete de sezon	150/200					
	Chec cu magiun:						
	Chefir 2,5%	20		0,8	0,56	0,8	11,8
	Magiun	40		0,093	-	10,87	45
	Zahăr	3		-	-	4,95	38
	Griș	5		0,56	0,06	3,9	17,75
	Fructe (caise proaspete)	150	150	1,50	0,60	16,50	72,0
	Total:			2,95	1,22	41,57	184,55
Cina I							
1	Salată vinegret	250					
	Cartofi	175	125	1,68	-	19,6	26,32
	Morcov	30	24	0,30	0,03	1,48	8,72
	Sfeclă roșie	50	40	0,65	0,05	4,5	21,5
	Ceapă verde	20	17	0,2	0,04	0,11	4
	Varză	30	24	0,33	0,04	1,27	7,23
	Ulei	5			4,95	-	44,95
2	Pește la rolă	45					
	Pește	90	45	7,9	8,55	-	60,58
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,55
	Ou	15		8,75	0,71	0,37	106,25
	Făină	5		0,57	0,07	3,56	17,6
3	Amestec de plante și fructe/infuzie	200					
	Zahăr	3		-	-	4,95	17,40
	Amestec de plante	1,00	50	0,20	-	6,33	18,49
4	Pâine din făină integrală	35	35	2,84/9,68	0,42	16,8	93,4
	Total:			23,42	19,81	58,96	470,99
Cina II							
	Biscuiți (fără ulei de palmier)	50		3,92	2,72	31,2	156,8
	Fructe	100	100	0,32	0,41	17,61	67,88
	Total			4,24	3,13	48,81	224,68
	Total general			68,34	69,00	305,9	2108,57

Directorul taberei

Sora medicală

Bucătar șef

Berehoi Ana

Arseni Elena

Plămădeală Lidia

Zluc 2

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea ml/g	Masa netto,gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
Dejunul							
1	Paste făinoase cu brinză tare	200/15					
	Paste făinoase	51,00	51,00	2,2	0,66	37,74	212,00
	Brinză tare 50%	15	15	3,90	4,05	0,00	58,18
	Unt 82,5%	5		0,03	4,10	0,05	37,14
2	Lapte 2,5%	200		6,00	4,00	10,00	104,00
3	Tartină cu unt	30/15					
	Piine	30	30	2,43	0,36	14,64	80,10
	Unt 82,5%	15	15	0,09	12,30	0,14	112,20
	Total:			17,65	25,47	62,57	603,62
Prinz							
1	Supă cu tăiței de casă	300					
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Făină	10		1,14	0,14	7,12	35,2
	Ouă	60	52	12,7	11,5	0,7	171
	Smântână 15%	10		0,34	-	0,4	3,1
	Ulei	5			4,95	-	44,95
	Verdețuri	10	6	-	-	0,16	0,64
2	Legume înăbușite cu file de pui	100/50					
	Varză	100	70	1,2	-	3,42	7,42
	Cartofi	100	82	1,2	-	14	18,8
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,55
	Pastă de roșii	3		0,0015	-	0,063	0,25
	Verdețuri	5	3	-	-	0,16	0,64
	File de pui	160	100	8,01	5,76	-	83,88
3	Compot din fructe proaspete	200					
	Fructe (mere)	50	44	0,14	0,18	7,75	33,94
	Zahăr	10		-	-	9,5	38
4	Piine de grâu+piine integrală	50/50		4,15/3,19	0,4/0,65	2,61/23,7	127,5/119,5
	Total:			32,56	28,53	73,26	735
Gustarea							
1	Biscuiți (fără ulei de palmier), fructe de sezon	50/100					
	Biscuiți(fără ulei de palmier)	50		3,92	2,72	31,2	156,8
	Fructe	100	100	0,32	0,41	17,61	67,88
	Total:			1,24	3,13	48,81	224,68
Cina 1							
1	Terci din hrișcă,	100/50					

	perişoare din peşte						
	Hrişcă	60		6,96	1,38	35,7	72
	Ceapă	20	16	0,46	-	0,14	3,38
	Peşte(Hec)	80	40	7,9	8,55	-	60,58
	Ouă	15	8,7	8,75	7,5	0,38	106,2
	Pesmeţi pentru panare	4		-	8,5	1	11,65
	Unt 82,5%	5		0,03	4,10	0,05	37,14
2	Salată din legume proaspete	100					
	Varză	100	80	1,44	-	4,1	8,9
	Castraveţi	20	15	0,19	0,028	0,42	2,73
	Ceapă verde	8	5	0,08	0,016	0,04	1,6
3	Pîine de grîu+pîine integrală	35		2,84	0,42	16,8	93,4
	Total:			28,65	30,19	57,63	397,58
Cina 2							
1.	<u>Biscuiţi și iaurt natural</u>	<u>50/140</u>					
	Biscuiţi (fără ulei de palmier)	40	40	2,84	3,80	27,80	70,10
	Iaurt natural 0,1%	120	120	2,40	3,60	4,80	60
	Total:			5,24	7,4	32,6	130,1
	Total general			80,34	99,12	217,3	2091

Directorul taberei

Sora medicală

Bucătar şef

[Handwritten signatures]

Berehoi Ana

Arseni Elena

Plămădeală Lidia

Ziua 3

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea ml/g	Masa netto, gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
Dejunul							
1	Terci din griș pe lapte	300					
	Griș	40	40	6,96	4,72	16,8	103,6
	Lapte 2,5%	100		6,0	4,00	10,00	104
	Zahăr	5		-	-	4,95	38
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,04	37,4
2	Tartină	30/20					
	Pâine de grâu	30		2,43	0,36	14,64	80,1
	Gem de prune	15		0,01	-	8,78	36,70
3	Ceai	200					
	Zahăr	5		-	-	4,95	38
	Amestec de plante și fructe/infuzie	1	50	0,20	0,01	6,33	18,49
	Total:			15,72	13,19	56,49	456,29
Prânz							
1	Supă cu orez, legume și carne	300					
	Orez	8		0,56	0,048	0,62	29,2
	Macră de porc	80	50	13,06	4,03	-	91,5
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,212
	Cartofi	100	72	1,2	-	1,4	18,8
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Verdeată	10	6	-	-	0,16	0,64
	Paste de tomat	3		0,0015	-	0,063	0,258
2	Pirjoală din pește cu pireu de mazăre	75/100					
	Pește (Hec)	60	40	5,26	5,7	-	40,39
	Ouă	25	20	8,75	7,5	0,375	106,25
	Ceapă	20	17	0,46	-	0,14	3,38
	Pesmeți pentru panare	10		-	8,5	1	11,65
	Mazăre uscată	10	8	1,72	0,15	4,24	25,84
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
3	Roșii și castraveți	100					
	Roșii	60	50	0,36	-	2,52	8,4
	Castraveți	60	50	0,47	0,7	1,043	6,84
4	Compot din fructe proaspete	200					
	Fructe (mere)	50	44	0,14	0,18	7,75	33,94
	Zahăr	10		-	-	9,5	38
5	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50		4,15/3,19	0,4/0,65	2,61/23,7	127,5/119,5
	Total:			39,58	37,75	57,72	755,30

<u>Gustarea</u>							
1	Biscuiți (fără ulei de palmier)	50	50	3,92	2,72	31,2	156,8
	Chefir 2,5%	200	200	6	0,1	7,6	252
	Total:			9,92	2,82	38,8	408,8
<u>Cina 1</u>							
1	Cartofi fierți, carne bătută	100/30					
	Cartofi	200	145	2,4	-	18	37,6
	Unt 82,5%	10		0,002	3,9	0,0025	9,76
	File de pui	60	30	3,004	2,16	-	31,46
	Verdețuri	5	3	-	-	0,16	0,64
2	Ceai	200					
	Zahăr	10		-	-	9,5	38
	Ceai	0,002		0,04	-	0,14	0,57
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50		4,15/3,19	0,4/0,6	2,61/23,7	127,5/119,5
	Total:			12,78	7,11	54,11	365,03
<u>Cina 2</u>							
	Fructe proaspete de sezon	100	100	0,32	0,41	17,61	67,88
	Biscuiți (fără ulei de palmier)	50	50	3,92	2,72	31,2	156,8
	Total:			4,24	3,13	48,81	224,68
	Total general			80,24	60,87	256,00	2217,30

Directorul taberei

Sora medicală

Bucătar șef

Albanf
A. Ceaf.
P. D.

Berehoi Ana

Arseni Elena

Plămădeală Lidia

Ziua 4

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea ml/g	Masa netto, gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
<u>Dejunul</u>							
1	Terci de orez pe lapte	300					
	Orez	60		4,2	0,36	46,4	219
	Lapte 2,5%	100	100	2,8	3,2	4,7	58,8
	Zahăr	5		-	-	9,5	38
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,14
2	Tartină	30/15					
	Pâine de grâu	30		2,43	0,36	14,64	80,10
	Unt 82.5%	10		0,09	12,30	0,14	112,20
3	Amestec de plante	200					
	Zahăr	5		-	-	4,95	38
	Amestec	1	50	0,20	0,01	6,33	18,49
	Total:			17,58	20,33	82,16	602,00
<u>Prânz</u>							
1	Borș de legume și paste făinoase	300					
	Cartofi	100	72	1,2	-	14	18,8
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Paste făinoase	7		0,75	0,09	5,19	1,68
	Paste de tomate	3		0,0015	-	0,063	0,258
	Verdețuri	10	6	-	-	0,16	0,64
2	Piure din cartofi pe unt, carne bătută	100/40					
	Cartofi	100	72	1,2	-	14	18,8
	Unt 82,5%	10		0,004	7,8	0,005	19,52
	File de pui	60	40	3,004	2,16	-	31,46
3	Salată din legume proaspete	100					
	Varză	100	80	1,44	-	4,1	8,9
	Morcov	30	20	0,027	-	1,71	1,82
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Sare	2					
4	Compot din fructe uscate	200					
	Fruct uscate	50		0,14	0,18	7,75	33,94
	Zahăr	10		-	-	9,5	38
5	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50					
				4,15/3,19	0,4/0,65	2,61/23,7	127,5/119,5
	Total:			15,35	21,18	84,62	512,82
<u>Gustarea</u>							
1	Ruladă cu magiun, fructe	60/100					
	Ouă	60	52	12,7	11,5	0,7	171
	Făină	5		0,57	0,07	3,56	17,6

	Zahăr	5		-	-	4,95	38
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,14
	Gem de mere	15		0,093	-	10,87	45
	Fructe	100	100	0,32	0,41	17,61	67,88
	Total:			12,52	16,08	37,74	376,62
<u>Cina 1</u>							
1	Sarmale leneșe cu carne	200					
	File de pui	80	45	14,1	6,5	5,13	102,75
	Varză	150	135	1,44	-	4,1	8,9
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	2,5		-	2,48	-	22,48
	Paste de tomat	3		0,015	-	0,063	0,25
	Orez	25		1,75	0,15	1,93	91,25
2	Piine cu unt, cașcaval	10/20					
	Piine din grâu	30		2,43	0,36	14,64	80,10
	Unt 82.5%	10		0,06	8,2	0,1	74,28
	Cașcaval 50%	25		4	4,6	0,4	59
3	Amestec de plante	200					
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
	Amestec	1	50	0,20	0,01	6,33	18,49
	Total:			22,24	22,3	40,00	497,4
<u>Cina 2</u>							
	Iaurt natural 0,1%	140		5	5	4	65
	Covrigei	50		3,92	2,72	31,2	156,8
	Total:			8,92	7,72	35,2	221,8
	Total general			76,61	87,61	279,52	2209,84

Directorul taberei

Sora medicală

Bucătar șef

[Signature]
[Signature]
[Signature]

Berehoi Ana

Arseni Elena

Plămădeală Lidia

Ziua 5

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea ml/g	Masa netto, gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea calorică kcal
Dejunul							
1	Terci din porumb, pește în sos	300					
	Crupă de porumb	60		4,98	0,72	25	12
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,14
	Pește	60	45	5,93	6,41	-	45,44
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,77	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Paste de tomat	3		0,0015	-	0,063	0,25
	Ulei	2,5		-	2,48	-	22,48
	Făină de grâu	5		0,57	0,07	3,56	17,6
2	Amestec de plante, biscuiți	200/50					
	Amestec	1	50	0,20	0,01	6,33	18,49
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
	Biscuiți (fără ulei de palmier)	50		3,92	2,72	31,2	156,8
	Total:			15,88	16,51	67,66	351,1
Prînz							
1	Supă din legume	300					
	Cartofi	100	72	1,2	-	14	18,8
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,77	1,69
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Paste de tomate	3		0,0015	-	0,063	0,258
	Paste făinoase	8		0,78	0,11	5,23	1,92
	Verdețuri	10	6	-	-	0,16	0,64
2	Terci din couscous cu carne de vită	100/50					
	Couscous	60	60	5,7	0,239	42	8,029
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,77	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Paste de tomate	3		0,0015	-	0,063	0,258
	Carne de vită	80	50	16,6	5,6	-	8
3	Salată din roșii cu castraveți	100					
	Roșii	60	50	0,36	-	2,52	8,4
	Castraveți	60	50	0,47	0,7	1,043	6,84
	Ceapă	30	20				
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
4	Compot din fructe proaspete	200					
	Fructe (mere)	50	44	0,01	-	5	20,04
	Zahăr	10		-	-	9,5	38
5	Pîine din grâu+pîine integrală	50/50	50/50	4,15/3,19	0,4/0,6	2,61/23,7	127,5/119,5

	Total:			32,96	22,54	108,70	497,64
<u>Gustarea</u>							
1	Șarlotă cu mere, fructe proaspete	60/100					
	Făină	10		1,14	0,14	7,12	35,2
	Ouă	60	52	12,7	11,5	0,7	171
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	74,28
	Mere	50	45	0,01	-	5	20,04
	Total:			13,88	15,74	17,8	338,52
<u>Cina 1</u>							
1	Paste făinoase cu carne în sos	100/45					
	Paste făinoase	40		4,19	0,036	31,5	143,0
	File de pui	80	45	14,1	6,5	5,13	102,75
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,77	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	2,5		-	2,48	-	22,48
	Paste de roșii	3		0,0015	-	0,063	0,25
	Făină	5		0,57	0,07	3,56	17,6
2	Tartină cu unt, ceai	30/10					
	Pâine din grâu	30		2,43	0,36	14,64	80,10
	Unt 82,5%	10		0,06	8,2	0,05	37,14
	Amestec de plante	1	50	0,20	0,01	6,33	18,49
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
	Total:			21,8	17,65	68,13	462,71
<u>Cina 2</u>							
1	Iaurt natural 0,1%	140	140	5	5	4	65
2	Budincă cu brinză	50					
	Ouă	60	1	0,78	0,6	0,06	8,58
	Crupă de griș	30	50	3,36	0,36	23,4	106,5
	Unt 82,5%	5	5	0,03	4,1	0,05	71,28
	Zahăr	5	5	-	-	2,47	19
	Brinză 50%	25	20	4	4,6	0,4	59
	Total:			8,17	9,66	26,38	267,36
	Total general			92,00	82,1	290	1970

Directorul taberei

Sora medicală

Bucătar șef

Berehoi Ana

Arseni Elena

Plămădeală Lidia

Zlua 6

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea ml/g	Masa netto, gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
<u>Dejunul</u>							
1	Terci din arnăutcă, ou fiert	200/16					
	Arnăutcă	60		5,66	0,40	0,44	62,21
	Zahăr	10		6,0	1,32	39	170,28
	Unt 82,5%	5		-	-	4,95	38
				0,03	4,1	0,05	37,14
2	Ceai	200					
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
	Ceai	0,002		0,20	0,01	6,33	18,49
3	Tartină cu unt	30/10					
	Pâine de grâu	30		2,43	0,36	14,64	80,1
	Unt 82,5%	10		0,06	8,2	0,1	74,28
	Total:			14,38	14,39	70,46	518,22
<u>Prînz</u>							
1	Borș din legume pe fertură de carne	300					
	Macră de porc	80	50	4,005	2,88	-	41,94
	Varză	150	130	1,44	-	4,1	8,9
	Cartofi	100	82	1,2	-	14	18,8
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,212
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Paste de tomate	3		0,0015	-	0,063	0,258
	Verdeață	10	6	-	-	0,16	0,64
	Fasole	10	8	3,25	0,30	9,25	70,5
2	Hrișcă, carne în sos	100/75/50					
	Macră de porc	80	50	4,005	2,88	-	41,94
	Cartofi	200	165	2,4	-	28	37,6
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Făină	5		0,57	0,07	3,56	17,6
	Paste de tomate	3		0,0015	-	0,063	0,258
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
3	Compot din fructe uscate	200					
	Asortii de fructe uscate	10	10	0,14	0,18	7,75	33,94
	Zahăr	10	10	-	-	9,5	38
4	Castraveți proaspeți	100					
	Castraveți	110	100	0,94	0,14	2,086	13,67
5	Pâine din grâu+pâine integrală	100	100	4,15/3,19	0,4/0,65	2,61/23,7	127,5/119,5
	Total:			25,77	17,04	107,38	664,74
<u>Gustarea</u>							
1	Biscuiți de ovăs, fructe proaspete	150					
	Biscuiți de ovăs	50		3,92	2,72	31,2	156,8
	Fructe(mere)	100	100	0,32	0,41	17,61	67,88
	Total:			4,24	3,13	48,81	224,68

<u>Cina 1</u>							
1	Plăcintă cu brânză	150					
	Făină	10	10	1,14	0,14	7,12	35,2
	Ouă	60	55	12,7	11,5	0,7	171
	Brânză 9%	40		4	4,6	0,4	59
	Zahăr	10		-	-	9,5	38
	Unt 82,5%	5		0,002	3,9	0,0025	9,76
2	Lapte cu cacao	200					
	Lapte 2,5%	200	200	3,4	-	4	31
	Cacao	2	2				
3	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50	50/50	4,15/3,19	0,4/0,65	2,61/23,7	127,5/119,5
	Total:			28,58	21,19	48,03	590,96
<u>Cina 2</u>							
	Iaurt natural 0,1%	140	140	6	6	4	70
	Covrigei	50	50	3,92	2,72	31,2	156,8
	Total:			9,92	8,72	35,2	226,8
	Total general			82,89	64,47	309,88	2225,4

Directorul taberei

Sora medicală

Bucătar șef

M. B. B.
A. A. A.
P. D.

Berehoi Ana

Arseni Elena

Plămădeală Lidia

Ziua 7

Nr d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea ml/g	Masa netto, gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea calorică kcal
<u>Dejunul</u>							
1	Terci din ovăs pe lapte	300					
	Fulgi de ovăs	60		7,14	3,48	30,24	38,4
	Lapte 2,5%	100		2,8	3,2	4,7	121
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,14
2	Pâine cu unt, brânză tare	30/10/25					
	Pâine	30		2,43	0,36	14,64	80,10
	Unt 82,5%	10		0,05	8,2	0,1	74,8
	Brânză tare	25		5,2	5,4	-	77,62
3	Ceai	200					
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
	Ceai	1	50	0,20	0,01	6,33	18,49
	Total:			17,85	24,75	65,96	523,55
<u>Prînz</u>							
1	Zeamă cu carne cu tăiței de casă	380					
	File de pui	160	100	8,01	5,76	-	83,88
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Făină	10		1,14	0,14	7,12	35,2
	Ouă	60	52	12,7	11,5	0,7	62,21
	Smîntînă 15%	10		0,34	-	0,4	3,1
	Ulei	2,5		-	2,48	-	22,48
	Verdețuri	10	6	-	-	0,16	0,64
2	Legume înăbușite, ou fert	100/60					
	Varză	100	70	1,44	-	4,1	8,9
	Cartofi	100	82	1,2	-	14	18,8
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	2,5		-	2,48	-	22,48
	Paste de tomate	3		0,0015	-	0,063	0,25
	Verdețuri	5	3	-	-	0,16	0,64
	Ou	60		5,66	10,40	0,44	62,21
3	Compot din fructe proaspete	200					
	Fructe	50	44	0,01	-	5	20,04
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
4	Pâine din grîu+ pâine integrală	50/50					
	Total:			38,34	24,00	67,9	631,63

<u>Gustarea</u>							
1	Omletă cu brinză, fructe proaspete	90/100					
	Lapte 2,5%	20	20	0,56	0,64	0,94	24,2
	Brinză 9%	10	10	1,67	0,9	0,13	1,64
	Ouă	60		5,66	0,40	0,44	62,21
	Făină	10	10	1,14	0,14	7,12	35,2
	Zahăr	5	5	-	-	4,75	19
	Unt	5	5	0,004	7,8	0,005	19,52
	Fructe proaspete	110	100	0,32	0,41	17,61	67,88
	Total:			16,39	21,39	31,25	338,44
<u>Cina 1</u>							
1	Terci din hrișcă, perișoare din pește	100/50					
	Hrișcă	60		6,96	1,38	35,7	72
	Ceapă	20	16	0,46	-	0,14	3,38
	Pește	60	40	5,26	5,7	-	40,39
	Ouă	60	8,7	5,66	0,40	0,44	62,21
	Pesmeți pentru panare	4		-	8,5	1	11,65
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,14
2	Salată din legume proaspete	100					
	Varză	100	80				
	Castraveși	20	15	0,19	0,028	0,42	2,73
	Ceapă verde	8	5	8,08	0,02	0,044	1,6
	Ulei	2,5	2,5		2,48	-	22,48
3	Pâine de grâu+ pâine integrală	30		2,43	0,36	14,64	80,10
	Total:			29,07	232,97	52,43	333,68
<u>Cina 2</u>							
	Chefir	200	200	6	0,1	7,6	252
	Biscuiți	50	50	3,92	0,41	17,61	67,88
	Total:			9,92	0,51	25,21	319,88
	Total general			11,57	93,62	243,75	2147,18

Directorul taberei

BerehoiAna

Sora medicală

Arseni Elena

Bucătar șef

Plămădeală Lidia

Ziua 8

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea ml/g	Masa netto, gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
<i>Dejunul</i>							
1	Omletă	60					
	Ouă	60	43	5,66	0,4	0,44	62,21
	Lapte 2,5%	35		0,98	1,12	1,65	42,35
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,17
2	Terci din arnăutcă pe lapte	200					
	Lapte 2,5%	100		2,8	3,2	4,7	52,00
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,14
	Crupă de arnăutcă	60		0,6	1,32	39	170,28
	Zahăr	5		-	-	2,48	19
3	Lapte cu cacao	200					
4	Pâine cu unt	30/10					
	Pâine	30		2,43	0,36	14,64	80,10
	Unt	10		0,06	8,2	0,01	74,28
	Total:			12,59	22,8	63,11	574,5
<i>Prînz</i>							
1	Borș roșu cu legume	300					
	Sfeclă roșie	30		0,51	-	1,26	4,2
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,77	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Cartofi	100	82	1,2	-	14	18,8
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Verdețuri	10	6	-	-	0,16	0,64
2	Cartofi înăbușiți cu carne	100/50					
	Macră de porc	80	50	13,06	4,03	-	91,5
	Cartofi	100	82	1,2	-	14	18,8
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,77	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Paste de tomate	3		0,0015	-	0,063	0,258
	Verdețuri	5	3	-	-	0,16	0,64
3	Legume proaspete	100					
	Roșii	60	50	0,36	-	2,52	8,4
	Castraveți	60	50	0,47	0,7	1,043	6,84
4	Compot din fructe proaspete	200					
	Fructe	50	44	0,01	-	5	20,04
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
5	Pâine din grâu+ pâine integrală	50/50		4,15/3,19	0,4/0,65	2,61/23,7	127,5/119,5
	Total:			24,64	15,68	77,83	550,02
<i>Gustarea</i>							
1	Biscuiți de ovăs	50	50	3,92	2,72	31,2	156,8

	Fructe proaspete	110	100	0,32	0,41	17,61	67,88
	Total:			4,24	3,13	48,81	224,68
Cina 1							
1	Terci din hrișcă, perişoare din carne	100/50					
	Hrișcă	60		6,96	1,38	35,7	72
	Ceapă	20	16	0,23	-	0,77	1,69
	Macră de porc	80	40	5	7	-	91,5
	Ouă	60	8,7	5,66	0,40	0,44	80,10
	Pesmeți pentru panare	4		=	8,5	1	11,65
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,14
2	Salată din legume proaspete	100					
	Varză	100	80	1,44	-	4,1	8,9
	Castraveși	20	15	0,19	0,028	0,42	2,73
	Ceapă verde	8	5	0,08	0,016	0,044	1,6
	Ulei	5	5	-	4,95	-	44,552
3	Pâine de grâu+pâine integrală	30		2,43	0,36	14,64	80,10
	Total:			22,02	26,73	57,16	431,96
Cina 2							
1	Iaurt natural 0,1%	140	120				
2	Brioșe	60					
	Ouă	60	60	5,66	0,4	0,44	62,21
	Zahăr	5	5	-	-	2,48	19
	Făină	10	10	1,14	0,14	7,12	35,2
	Stafide	2	2				
	Total:			6,8	0,54	10,04	116,41
	Total general			70,29	69,00	256,00	1897,57

Directorul taberei

Sora medicală

Bucătar șef



Berehoi Ana

Arseni Elena

Plămădeală Lidia

Ziua 9

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea ml/g	Masa neto, gr	Proteine gr	Lipide gr	Glucide gr	Valoarea calorică kcal
Dejunul							
1	Terci de orez pe lapte	300					
	Orez	60		9,2	0,36	15	150,0
	Lapte 2,5%	100	100	2,8	3,2	4,7	58,8
	Zahăr	10		-	-	9,5	38
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,14
2	Pâine cu unt	30/10					
	Pâine de grâu	30		2,43	0,36	145,40	80,10
	Unt 82,5%	10		0,06	8,2	0,01	74,28
3	Ceai	200					
	Zahăr	10		-	-	9,5	38
	Ceai	0,002		0,20	0,01	6,33	18,49
	Total:			14,52	16,23	60,00	500,00
Prânz							
1	Borș de legume și paste făinoase	300					
	Cartofi	100	72	1,2	-	14	18,8
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	5			4,95	-	44,552
	Paste făinoase	7		0,75	0,09	5,19	1,68
	Paste de tomate	3		0,0015	-	0,063	0,258
	Verdeturi	10	6	-	-	0,16	0,64
2	Piure din cartofi pe unt, carne bătută	100/40					
	Cartofi	100	72	1,2	-	14	18,8
	Unt	10		0,004	7,8	0,005	19,52
	File de pui	60	40	3,004	2,16	-	31,46
3	Salată din legume proaspete	100					
	Varză	100	80	1,44	-	4,1	8,9
	Morcov	30	20	0,027	-	1,71	1,82
	Ulei	5		0,0005	4,95	-	44,552
	Sare	2					
4	Compot din fructe uscate	200					
	Fruct uscate	50		0,14	0,18	7,75	33,94
	Zahăr	10		-	-	9,5	38
5	Pâine de grâu+pâine integrală	50/50					
				4,15/3,19	0,4/0,65	2,61/23,7	127,5/119,5
	Total:			15,35	21,18	84,62	512,82
Gustarea							
1	Ruladă cu magiun, fructe	60/100					
	Ouă	60	52	12,7	11,5	0,7	171
	Făină	5		0,57	0,07	3,56	17,6
	Zahăr	10		-	-	9,5	38

	Unt 82,5%	5					
	Gem de mere	15		0,093	-	10,87	45
	Fructe	100	100	0,32	0,41	17,61	67,88
	Total:			13,68	11,98	42,24	339,48
<u>Cina 1</u>							
1	Sarmale leneșe cu carne	200					
	File de pui	80	45	4,5	2,88	-	41,94
	Varză	150	135	1,44	-	4,1	8,9
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	5			4,95	-	44,55
	Paste de tomat	3		0,0015	-	0,063	0,258
	Orez	25		1,75	0,15	1,93	91,25
2	Pâine cu unt, cașcaval	30/10/20					
	Pâine din grâu	30		2,43	0,36	14,64	80,10
	Unt 82.5%	10		0,06	8,2	0,1	74,28
	Cașcaval 50%	25		4	4,6	0,4	59
3	Ceai	200					
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
	Ceai	0,002		0,2	0,01	6,33	18,49
	Total:			14,63	21,15	34,35	459,66
<u>Cina 2</u>							
	Iaurt natural 0,1%	140		5	5	4	65
	Covrigei	50		3,92	2,72	31,2	156,8
	Total:			8,92	7,72	35,2	221,8
	Total general			67,1	78,32	257	2032,46

Directorul taberei

Sora medicală

Bucătar șef



Berehoi Ana



Arseni Elena



Plămădeală Lidia

Ziua 10

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea ml/g	Masa netto, gr	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea calorică kcal
Dejunul							
1	Paste făinoase pe lapte	200					
	Paste făinoase	40		4,19	0,036	31,5	143,06
	Lapte 2,5%	150		5	3,0	9	120
	Zahăr	5		-	-	2,47	19
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,14
2	Pâine cu unt, brânză tare	30/10/20					
	Pâine	30		2,43	0,36	14,64	80,10
	Unt	5		0,03	4,1	0,05	37,14
	Brânză tare 50%	25		4	4,6	0,4	59
3	Ceai	200					
	Zahăr	10		-	-	9,5	38
	Ceai	0,002		0,04	-	0,14	0,57
	Total:			15,72	16,20	68,00	534,01
Prânz							
1	Zeamă cu carne cu tăiței de casă	380					
	File de pui	160	100	8,01	5,76	-	83,88
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,7	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Făină	10		1,14	0,14	7,12	35,2
	Ouă	60	52	12,7	11,5	0,7	171
	Smântână 15%	10		0,34	-	0,4	3,1
	Ulei	5			4,95	-	44,96
	Verdețuri	10	6	-	-	0,16	0,64
2	Pilaf cu carne	100/50					
	File de pui	80	50	4,005	2,88	-	41,94
	Orez	40		1,75	0,15	1,93	91,25
	Ceapă	10	8,5	0,23	-	0,77	1,69
	Morcov	20	16	0,018	-	1,14	1,21
	Ulei	5			4,95	-	44,96
3	Legume proaspete	100					
	Roșii	60	50	0,36	-	2,52	8,4
	Castraveți	60	50	0,47	0,7	1,043	6,84
4	Compot din fructe proaspete	200					
	Fructe	50	44	0,01	-	5	20,04
	Zahăr	10		-	-	4,95	38
5	Pâine din grâu+pâine integrală	50/50					
				4,15/3,19	0,4/0,65	2,61/2,3,7	127,5/119,5
	Total:			36,62	32,08	53,88	843,00
Gustarea							
1	Clătite cu brânză, fructe proaspete	90/100					
	Lapte 2,5%	20	20	0,56	0,64	0,94	24,2
	Brânză 9%	10	10	1,67	0,9	0,13	1,64

	Ouă	60		12,7	11,5	0,7	171
	Făină	10	10	1,14	0,14	7,12	35,2
	Zahăr	5	5	-	-	2,47	19
	Unt 82,5%	5	5	0,03	4,1	0,05	37,14
	Fruite proaspete	100	100	0,32	0,41	17,61	67,88
	Total:			16,42	17,69	29,02	356,06
Cina 1							
1	Piureu din cartofi, pește la rolă	100/50					
	Cartofi	100	82	1,2	-	14	18,8
	Pește	80	40	7,9	8,55	-	60,58
	Unt 82,5%	5		0,03	4,1	0,05	37,14
2	Salată din legume proaspete	100					
	Varză	100	80	1,44	-	4,1	8,9
	Castraveți	20	15	0,19	0,028	0,42	2,73
	Ceapă verde	8	5	0,08	0,016	0,044	1,6
	Ulei	5	5		4,95	-	44,36
3	Pâine de grâu+pâine integrală	30		2,43	0,36	14,64	80,10
	Total:			13,27	18,00	33,25	254,81
Cina 2							
	Iaurt natural 0,1%	140	140	5	5	4	70
	Biscuiți	50	50	2,0	1,5	31,2	156,8
	Total:			7,0	6,5	35,2	226,22
	Total general			89,03	90,47	450	2214,10

Directorul taberei



Berehoi Ana

Sora medicală



Arseni Elena

Bucătar șef



Plămădeală Lidia