

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 2023

Coordonat

/ CSP Balți

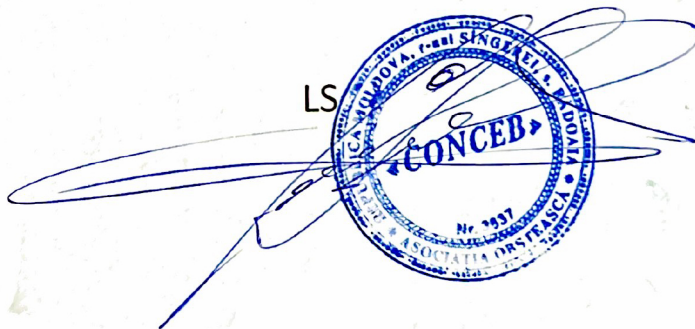
V.CHISLARI



Aprobat

Director AO „CONCEB,,

CEBOTARI CONSTANTIN





APROBAT _____

Directorul Taberei de Întremarea
sănătății pentru copii AO "Conceb"
Constantin Cebotari

**MENIUL
DIN PERSPECTIVĂ PENTRU ZECE ZILE
AL TABEREI DE ÎNTREMAREA
SĂNĂTĂȚII COPIILOR AO "CONCEB"**

1 ZI				
	Denumirea bucatelor	Cantitatea	Componenta	Grame (brutto la un copil
DEJUN				
1.	Treci din HERCULES pe lapte și unt	150-200	HERCULES Lapte, Unt, Zahar	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 cu zahăr	200	Ceai zahar	0,2 20
Prânzul				
1.	Salată de varză proaspătă	100	Varză proaspătă Ceapă ulei	110 10 8
2.	Borș vegetarian cu smântână	300/10	Varză Cartofi Morcov Tomat Verdeață Unt Smântână	80 50 20 3 1 2 10
3.	Carne de pasare cu orez și castraveți	85/110/35	Carne pasare Orez Unt castraveți	100 40 5 35
4.	Suc de fructe	200	suc	200
5.	Pâine de grâu	100	Pâine	100
Gustarea I				
1.	Biscuiți	100	Biscuiți	100
2.	Fructe proaspete	100	Fructe proaspete	100

Cina				
1.	Carne de epure cu cartofi înăbușiți	50/170	carne de epure cartofi	90 250
2.	Cacao cu lapte	200	Lapte, zahar, cacao	200 15 3
3.	Pâine de secară cu unt	100/5	Pâine unt	100 5
Gustarea II				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Cornișor cu magiun	100	Cornișor	100
Componenta :proteine-140g, lipide-150g,glucide-415,valoarea calorică 3280Kcal				
2 ZI				
DEJUN				
1.	Pește hec cu piure de cartofi	50/200	Pește, ceapă, pesmeții, unt, ulei, cartofi, mărar	100 5 5 10 8 350 5
2.	Cacao cu lapte	200	Lapte, zahar, cacao	200 15 3
3.	Pâine de grâu cu unt și cașcaval sau brânza tare	100/10/9	Pâine Unt Cașcaval	100 10 9
PRÎNZUL				
1.	Salată cu legume	70	Ceapă, Varză, Morcov, Ulei, Castraveți Verdeață	5 20 20 10 20 20
2.	Borș cu smântână pe bulion de carne (prelucrare termică)	350	Sfeclă roșie Morcov Varză Tomat Smântână Zahar Ulei Făină de grâu	100 20 60 3 10 3 3 3
3.	Carne de pasare cu sos și terci de hrișcă	90/40/250	Unt Carne Ceapă	459 185 5

			Faina de grâu	4
			Tomat	3
			Crupe de hrișcă	45
			unt	5
4.	Compot din fructe proaspete de sezon	200	Fructe	20
			zahar	10
5.	Pâine de secară	100	Pâine	100

GUSTAREA I

1.	Biscuiți	50	Biscuiți	50
----	----------	----	----------	----

CINA

1.	Legume înăbușite	300	Varza	100
			Morcov	50
			Cartofi	150
			Tomate	8
			Ulei	8
			Unt	6
			Pătrunjel	10
2.	Brânzoaică	60	Brânză	30
			Faina de grâu	25
			Drojdii	2
			Ouă	15
			Ulei	5
			Unt	15
			Lapte	15
3.	Ceai	200	Ceai	0,2
			Zahar	25
4.	Pâine de grâu cu magiun	100/25	Pâine	100
			magiun	25

GUSTAREA II

1.	Chefir, chifla cu stafide	200/100	Chefir,	200
			chifla	100

COMPONENTA: proteine-100g, lipide-110g,glucide-380,valoarea calorică 3210Kcal

3 ZI

DEJUN

1.	Carne de pasare în omletă	60/50	Carne	20
			Ouă	2/3
			Lapte	20
			unt	7
2.	Pârjoale din cartofi în rolă cu pepeni proaspeți	200/60	Cartofi	30
			Ou	1/3
			Pesmeți	1
			Ulei	5
			pepeni	60
3.	Ceai	200	Ceai	0,2
			Zahar	25
4.	Pâine de grâu cu unt	90/10	Pâine	90

			Unt	10
PRÎNZUL				
1.	Salată din ridiche cu ceapă	80	Ridiche Ceapă verde ulei	100 20 5
2.	Rasolnic din bulion cu carne din iepure	350	Cartofi Pepeni murați Morcov Crupe Arpacas Ceapă Ulei unt	200 50 30 15 10 3 5
3.	Gulaș din carne de iepure cu varză înăbușită	80/200	Carne de iepure Pasta tomate Ceapă Unt Morcov Făină Lapte	160 5 30 5 160 5 30
4.	Compot din fructe proaspete de sezon	200	Fructe zahar	20 15
5.	Pâine de secară	100	Pâine	100
GUSTAREA I				
1.	Brânzoaică	90	Brânză Faina de grâu Drojdii Zahar Ouă Ulei Unt Lapte	40 35 2 8 15 5 5 15
2.	Fructe de sezon	150	Fructe	150
CINA				
1.	Pănași cu sos din smântâna (cu prelucrarea termică)	120/20	Brânză Grupa griș Unt Ouă Zahar Smântâna Faina	100 15 8 1/5 10 20 5
2.	Lapte	200	lapte	200
3.	Pâine de grâu	90	Pâine	90
GUSTAREA II				
1.	Chefir	200	Chefir	200
COMPONENTA: proteine-104g, lipide-106g, glucide-415, valoarea calorică 3280Kcal				

4 ZI				
DEJUN				
1.	Fidea cu lapte	250	Fidea Zahar Lapte unt	70 5 200 5
2.	Pâine de grâu cu unt și cașcaval sau brânza tare	100/10/9	Pâine Unt Cașcaval	100 10 25
3.	Ceai	200	Ceai Zahar	0,2 15
PRÎNZUL				
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 pasare	350	Orez Unt Morcov Ceapă	20 3 10 3
3.	Carne de pasare cu sos de piure de mazăre	125/200	Carne Mazăre Faina Tomat Ceapă Unt Ulei Morcov	250 50 5 8 5 5 10 10
4.	Suc sau compot din fructe proaspete	200	suc	200
5.	Pâine de secară	100	Pâine	100
GUSTAREA I				
1.	Cornișor cu magiun	100	Cornișor	100
CINA				
1.	Pește înăbușit cu piure de cartofi și castraveți proaspeți	70/200	Pește Ulei Cartofi Lapte Unt Castraveți	130 10 250 50 5 50
2.	Ceai	200	Ceai Zahar	0,2 25
3.	Pâine de grâu cu magiun și	100/20/10	Pâine	100

	unt		Unt Magiun	10 20
GUSTAREA II				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Plăcinta cu brânză	100	Faina de grâu Ouă Lapte Zahar Ulei brânză	0,35 ½ 5 2 8 20
COMPONENTA: proteine-110g, lipide-109g,glucide-450,valoarea calorică 3280Kcal				
5 ZI				
DEJUN				
1.	Terci de griș pe lapte și unt			
2.	Omletă cu carne de pasare	60/60	Carne Ouă Lapte unt	60 1 35 2
3.	Ceai	200	Ceai Zahar	0,2 25
4.	Pâine de grâu cu unt și cașcaval sau brânza tare	100/10/9	Pâine Unt Cașcaval	100 10 25
PRÎNZUL				
1.	Salată cu scrumbie cu mazăre verde și ceapă verde	120	Scrumbie Mazăre verde Ceapă verde Ulei	60 40 10 5
2.	Supă din cartofi cu perișoare din carne	350/50	Cartofi Morcov Ceapă Pasta roșie Ulei Smântâna perișoare	100 10 10 3 3 5 80
3.	Sarmale cu carne de pasare	350	Varză Morcov Ceapă Orez Unt Pastă roșie Ulei carne	250 15 10 10 10 4 4 150
4.	Pâine de secară	100	Pâine	100
GUSTAREA I				
1.	Clătite cu dulceață	100	Făina de grâu	50

			Ouă	0,25
			Lapte	50
			Zahar	10
			Ulei	10
			Dulceață	25
2.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
CINA				
1.	Babă cu tăieței de casă și brânză de vaci în rolă	150/10	Lapte	30
			Tăieței	40
			Brânză	10
			Zahar	8
			Ouă	0,25
			Unt	5
2.	Carne de pasare cu cartofi	50/150	Carne	70
			Cartofi	200
			Unt	5
3.	Ceai cu lapte și unt	200/20	Lapte	100
			Ceai	0,20
			unt	20
GUSTAREA II				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Biscuiți	50	Biscuiți	50
COMPONENTA: proteine-110g, lipide-115 g,glucide-450,valoarea calorică 3400Kcal				
6 ZI				
DEJUN				
1.	Ragu din legume cu carne de pasare	250	Carne	180
			Cartofi	70
			Morcov	10
			Castraveți	30
			Ceapă	20
			Mazăre verde	30
			Unt	10
			Varză	50
			Roșii	20
			Verdețuri	5
			Făina de grâu	5
2.	Ceai	200	Ceai	0,2
			Zahar	25
3.	Pâine de grâu cu unt	100/20	Pâine	100
			Unt	20
PRÎNZUL				
1.	Salata din sfeclă și mere	100	Sfeclă	60
			Morcov	30
			Mere	30
			ulei	3
2.	Supă din legume cu bulion	350/5	Varza	70

	de carne și smântână		Morcov Mazăre Roșii Cartofi Unt Smântână Ceapă Verdeață Dovlecei	30 30 30 70 5 5 10 10 60
3.	Pârjoale din carne de vită cu terci de grâu	70/250	Carne de vită Crupe de grâu Ceapă Faina de grâu Morcov Unt ouă	100 45 5 3 10 9 0,25
4.	Suc	200	suc	200
5.	Pâine de seară	150	Pâine	150
GUSTAREA I				
1.	Covrigei	100	Covrigei	100
2.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
CINA				
1.	Terci Hercules pe lapte	200	Hercules Unt Lapte Zahar	20 5 200 15
2.	Puding din brânză cu morcov	125	Brânză Ouă Zahar Morcov Smântână Unt Faina	55 1/5 10 40 10 2 5
3.	Ceai	200	Ceai Zahar	0,2 25
4.	Pâine de grâu	100	Pâine	100
GUSTAREA II				
1.	Chefir cu pesmeți	200/100	Chefir Pesmeți	200 100
COMPONENȚA: proteine-115g, lipide-120 g,glucide-460,valoarea calorică 3305Kcal				
7 ZI				
DEJUN				
1.	Cartofii cu pește hec în rolă	300/60	Cartofi Unt Pește Ulei	350 10 90 3

			Ceapă	8
			Mărar	5
			Lapte	50
2.	Cacao cu lapte	200	Cacao	3
			Zahăr	15
			Lapte	200
3.	Pâine de grâu cu unt și cașcaval	100/20/20	Pâine	100
			Unt	20
			Cașcaval	20
PRÎNZUL				
1.	Salata din castraveți și roșii	100	Castraveți	50
			Roșii	50
			Ceapă	5
			Ulei	5
2.	Supă cu mazăre și cartofi	350	Mazăre	35
			Morcov	10
			Ceapă	5
			Ulei	5
			Unt	5
			Cartofi	70
3.	Pilaf cu carne	250	Orez	50
			Ceapă	5
			Carne	160
			Morcov	20
			Pastă roșie	5
			Ulei	5
4.	Compot din fructe	200	Fructe	50
			Zahăr	10
5.	Pâine de secară	100	Pâine	100
GUSTAREA I				
1.	Covrigei	100	Covrigei	100
2.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
CINA				
1.	Salată din cartofi fierți	100	Cartofi	70
	Curcubeu		Castraveți	15
			Morcov	10
			Ceapă	5
			Mazăre verde	15
			Ulei	10
			Sveclă roșie	50
2.	Budincă din brânză de vaci cu griș și dulceață	200/25	Brânză	90
			Lapte	50
			Zahăr	10
			Ouă	0,2
			Cr.Griș	30
			Unt	10
			Dulceață	25

3.	Ceai cu lapte	200	Ceai Lapte Zahăr	0,2 50 15
4.	Pâine de grâu cu unt	100/10	Pâine unt	100 10
GUSTAREA II				
1.	Chefir	200	chefir	200
2.	Chifla cu mac	100	Chifla	100
COMPONENȚA: proteine-120g, lipide-125 g,glucide-465,valoarea calorică 3050Kcal				
8 ZI				
DEJUN				
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.	Cacao cu lapte	200	Cacao Zahăr Lapte	3 15 200
4.	Pâine de grâu cu magiun și unt	100/20/10	Pâine Unt Magiun	100 10 20
PRÎNZUL				
1.	Salată din varză,castraveții și roșii	100	Varză Castraveții Roșii Ceapă Ulei	50 50 50 5 5
2.	Zeamă moldovenească cu bulion de pasare și smântână cu prelucrarea termică	350	Smântână Taitei Faina de grâu Ou Morcov Ceapă 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	200 205 50 5 50
4.	Suc	200	Suc	200
5.	Pâine de secară	150	Pâine	150
GUSTAREA I				

1.	Chiflă cu magiun	100	chiflă	100
2.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
CINA				
1.	Ragu din legume cu pește înăbușit	200/50	Varză Ceapă Pasta tomate Ulei Morcov Pește	250 10 3 5 50 70
2.	Suc din fructe sau compot din fructe proaspete	200	Suc	200
3.	Pâine de grâu	100	Pâine	100
GUSTAREA II				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Plăcinta cu brânza	100	Făina de grâu Ou Lapte Zahăr Ulei Brânză	200 0,25 5 2 8 25
COMPONENTA: proteine-120g, lipide-118 g,glucide-545,valoarea calorică 3510Kcal				
9 ZI				
DEJUN				
1.	Biftec cu carne de pasăre cu paste făinoase fierte în rolă	50/200	Carne Paste Ulei Unt	80 65 5 15
2.	Ouă	1	Ouă	1
3.	Pâine de secară	100	Pâine	100
PRÎNZUL				
1.	Castraveți și roșii proaspeți	100	Castraveți Roșii	50 50
2.	Supa cu fasole și cartofi și smântână cu prelucrarea termică	350	Fasole Cartofi Ceapă Morcov Unt Smântână	30 75 8 15 4 10
3.	Gulaș de pasăre cu varză înăbușită	80/250	Carne Unt Făina de grâu Varză Morcov Ceapă Ulei Tomat paste	160 5 6 250 50 30 5 5

			Lapte	30
4.	Compot din fructe de sezon	200	Fructe Zahăr	50 15
5.	Pâine de grâu	100	Pâine	100
GUSTAREA I				
1.	Pateu cu brânză în rolă	100	Faina de grâu Ou Zahăr Lapte Unt Drojdie Brânză	40 0,5 5 15 8 2 20
2.	Lapte fiert	200	Lapte Zahăr	200 10
CINA				
1.	Morcov înăbușit cu stafide	100	Morcov Unt Lapte Stafide	100 5 50 15
2.	Pârjoale din pește cu cartofi fierți proaspeți	60/200	Pește Faina de grâu Ulei Unt Pâine de grâu Cartofi Mărar	70 5 5 5 10 300 5
GUSTAREA II				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Cornișor cu gem	100	Cornișor	100
COMPONENTA: proteine-130g, lipide-128 g,glucide-500,valoarea calorică 3520Kcal				
10 ZI				
DEJUN				
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
3.	Cacao cu lapte	200	Cacao Zahăr Lapte	3 15 200
4.	Pâine de grâu cu unt	100/20	Pâine unt	100 20
PRÎNZUL				
1.	Salată de varză proaspătă,	100	Varza	80

	roșii, castraveți		Ulei Ceapă Castraveți Roșii	20 3 50 50
2.	Borș vegetarian cu smântână cu prelucrarea termică	300/10	Varză Cartofi Morcov Tomat Verdeață Unt Smântână	110 50 20 3 1 2 10
3.	Pilaf cu carne de găină	130/70	Carne de pasare Orez Unt Ceapă Morcov	100 40 5 20 20
4.	Suc de fructe	200	Suc	200
5.	Pâine de grâu	100	Pâine	100
GUSTAREA I				
1.	Biscuiți	100	Biscuiți	100
2.	Fructe de sezon	150	Fructe	150
CINA				
1.	Carne fiartă de epure cu cartofi noi înăbușiți	50/170	Carne de epure Cartofi Morcov Ceapă Ulei	90 250 15 8 5
2.	Cacao cu lapte	200	Cacao Zahăr Lapte	3 15 200
3.	Pâine de secară cu unt	100/5	Pâine Unt	100 5
GUSTAREA II				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Cornișor cu brânză	100	Cornișor	100
COMPONENTA: proteine-150g, lipide-105 g, glucide-502, valoarea calorică 3550Kcal				