

**“APROBAT”**

Directorul Taberei de întremarea  
sănătății pentru copii d-l **Garbuz M.**

**MENIUL**

pildă pentru zece zileal Taberei de întremarea sănătății  
copiilor \_\_Campindul din Vadul lui Voda pentru anul 2022

**Meniul nr. 1**

| <b>Dejunul</b>      | masa (gr) | P     | L    | G     | Kcal |
|---------------------|-----------|-------|------|-------|------|
| 1. Legume proaspete | 50/50     | 1,8   | 0,15 | 3,4   | 12   |
| 2. Terci de mei     | 200       | 9,4   | 1,8  | 41,0  | 196  |
| 3. Peste inabusit   | 100       | 9.0   | 5.5  |       | 138  |
| 4. Unt              | 15        | 1     | 0,3  | 0,34  | 90   |
| 5. Ceai cu zahăr    | 200       | 0,1   | -    | 15,0  | 58   |
| 6. Piine            | 50        | 3.75  | 0.85 | 24.0  | 100  |
|                     |           | 25.05 | 8.6  | 83.74 | 541  |

**Prînzul**

|                                |       |      |      |       |      |
|--------------------------------|-------|------|------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 50/50 | 1,8  | -    | 2,4   | 12   |
| 2. Supă cu fidea de casă       | 300   | 4,7  | 4,8  | 18,8  | 200  |
| 3. Găină înăbușită             | 100   | 20,4 | 6,6  | ----  | 170  |
| 4. Terci din hrisca            | 150   | 11,6 | 1,2  | 60,0  | 201  |
| 5. Compot din fructe proaspete | 200   | 0,8  | -    | 31,0  | 100  |
| 7. Pîine albă, secară          | 50/50 | 7,5  | 1,7  | 48    | 200  |
| 8. Fructe proaspete            | 200   | 2,4  | 0,6  | 36,1  | 124  |
|                                |       | 49,2 | 14,9 | 196.3 | 1007 |

**Chindii**

|                       |     |     |     |      |     |
|-----------------------|-----|-----|-----|------|-----|
| 1. Chefir             | 150 | 8.0 | 5.6 | 2.0  | 200 |
| 2. Covrigei impletiti | 80  | 0,2 | -   | 26,0 | 120 |
|                       |     | 8.2 | 5.6 | 28.0 | 320 |

**Cina**

|                                  |       |       |       |        |     |
|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|-----|
| 1. Legume proaspete              | 50/50 | 1,8   | -     | 2,4    | 12  |
| 2. Pireu din cartofi             | 180   | 5,1   | 0,6   | 53,0   | 140 |
| 3. Pirjoala de vita coapta/aburi | 80    | 9,5   | 14,4  | ---    | 110 |
| 4. Chiflă                        | 60    | 6,5   | 3,5   | 39,5   | 160 |
| 5. Unt                           | 15    | 1     | 0,3   | 0,34   | 90  |
| 6. Cacao cu lapte                | 200   | 3,0   | 3,2   | 22,8   | 150 |
| 7. Pîine albă, secară            | 50    | 3.75  | 0.85  | 24     | 100 |
|                                  |       | 30.65 | 22.85 | 142.04 | 762 |

**Cina II**

|                        |    |     |     |     |     |
|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Vaștrușcă cu magiun | 80 | 5.4 | 7.5 | 7.5 | 200 |
|                        |    | 5.4 | 7.5 | 7.5 | 200 |

|              |  |              |              |               |             |
|--------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>Total</b> |  | <b>118.5</b> | <b>59.45</b> | <b>457.58</b> | <b>2831</b> |
|--------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|

## Meniul nr. 2

| <b>Dejunul</b>                                              | masa (gr) | P             | L            | G             | Kcal        |
|-------------------------------------------------------------|-----------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 1. Legume proaspete                                         | 50/50     | 1,8           | 0,15         | 3,4           | 12          |
| 2. Terci de hrisca                                          | 150       | 11,6          | 1,2          | 58,9          | 180         |
| 3. Carne de gaina fiarta                                    | 100       | 20,4          | 6,6          |               | 170         |
| 4. Unt                                                      | 15        | 1             | 0,3          | 0,34          | 90          |
| 5. Ceai cu zahar                                            | 200       | 0,1           |              | 15,0          | 50          |
| 6. Pâine albă, secară                                       | 50/50     | 7,5           | 1,7          | 48            | 200         |
|                                                             |           | 42,4          | 9,95         | 125,64        | 702         |
| <b>Prânzul</b>                                              |           |               |              |               |             |
| 1. Legume proaspete                                         | 50/50     | 1,8           | 0,2          | 5,6           | 12          |
| 2. Borș cu varză proaspătă                                  | 300       | 4,8           | 5,2          | 14,8          | 200         |
| 3. Carne de vită înăbușită                                  | 80/30     | 20,4          | 2,2          | ----          | 270         |
| 4. Terci din orez                                           | 150       | 8,1           | 1,2          | 49,0          | 200         |
| 5. Compot din fructe proaspete                              | 200       | 1             | -            | 28,5          | 100         |
| 6. Pâine albă, secară                                       | 50/50     | 7,5           | 1,7          | 48            | 200         |
| 7. Fructe proaspete                                         | 200       | 0,8           | -            | 20,1          | 90          |
|                                                             |           | 44,4          | 10,5         | 166           | 1072        |
| <b>Chindii</b>                                              |           |               |              |               |             |
| 1. Chiflă de cozonac cu susan<br>(fără grăsimi hidrogenate) | 90        | 5,4           | 7,5          | 44,0          | 200         |
| 2. Suc natural                                              | 200       | 0,25          | -            | 26,0          | 140         |
|                                                             |           | 5,65          | 7,5          | 70,0          | 340         |
| <b>Cina</b>                                                 |           |               |              |               |             |
| 1. Legume proaspete                                         | 50/50     | 1,8           | 0,2          | 5,6           | 12          |
| 2. Cartofi înăbușiți cu mărar                               | 180       | 5,8           | 0,8          | 47,0          | 160         |
| 3. Tefteli de vită                                          | 80/30     | 9,0           | 13,9         | -----         | 170         |
| 4. Pateu cu magiun                                          | 100       | 9,1           | 5,7          | 56,4          | 150         |
| 5. Unt                                                      | 15        | 1             | 0,3          | 0,34          | 90          |
| 6. Ceai cu zahăr                                            | 200       | 0,1           | -            | 15,0          | 50          |
| 7. Pâine albă, secară                                       | 50/50     | 7,5           | 1,7          | 48            | 200         |
|                                                             |           | 34,3          | 22,6         | 172,34        | 832         |
| <b>Cina II</b>                                              |           |               |              |               |             |
| 1. Covrigei                                                 | 80        | 0,2           |              | 26,0          | 120         |
| 2. Apa potabila                                             |           |               |              |               | 0           |
|                                                             |           | 0,2           |              | 26,0          | 120         |
| <b>TOTAL</b>                                                |           | <b>127.25</b> | <b>50.55</b> | <b>559.98</b> | <b>3066</b> |

### Meniul nr. 3

#### Dejunul

|                                | masa (gr) | P     | L    | G     | Kcal |
|--------------------------------|-----------|-------|------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 50/50     | 1,8   | 0,15 | 3,4   | 12   |
| 2. Fidea fiartă                | 150       | 6,1   | 0,4  | 42,0  | 160  |
| 3. Cașcaval, ou fiert dietetic | 30/1      | 15,0  | 10,2 | ---   | 145  |
| 4. Ceai cu zahăr               | 200       | 3,0   | 3,2  | 22,8  | 58   |
| 5. Unt                         | 15        | 1     | 0,3  | 0,34  | 90   |
| 6. Pâine albă, secară          | 50        | 3.75  | 0.85 | 24.0  | 100  |
|                                |           | 30.65 | 15.1 | 92.54 | 565  |

#### Prânzul

|                                |       |      |      |       |      |
|--------------------------------|-------|------|------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 50/50 | 1,8  | 0,2  | 5,6   | 12   |
| 2. Borș cu varza si fasole     | 300   | 3,3  | 6,2  | 12,3  | 175  |
| 3. Antrecot de vita            | 100   | 23,1 | 2,2  |       | 280  |
| 4. Terci din hrișcă            | 150   | 7,0  | 1,2  | 53,0  | 180  |
| 5. Compot din fructe proaspete | 200   | 0,8  | -    | 31,0  | 100  |
| 6. Pâine albă, secară          | 50/50 | 7,5  | 0,7  | 48    | 200  |
| 7. Fructe proaspete cireșe     | 200   | 2,0  | 0,6  | 36,0  | 104  |
|                                |       | 45,5 | 12,1 | 185.9 | 1051 |

#### Chindii

|                |     |      |     |      |     |
|----------------|-----|------|-----|------|-----|
| 1. Cornișor    | 60  | 5,4  | 7,5 | 52,0 | 160 |
| 2. Suc natural | 200 | 0,25 |     | 26,0 | 144 |
|                |     | 5,65 | 7,5 | 78   | 304 |

#### Cina

|                       |       |      |      |        |     |
|-----------------------|-------|------|------|--------|-----|
| 1. Legume proaspete   | 50/50 | 1,8  | 0,2  | 5,6    | 12  |
| 2. Pireu din cartofi  | 180   | 5,1  | 0,6  | 53,0   | 140 |
| 3. Tefteli            | 80    | 9,0  | 13,9 |        | 180 |
| 4. Chifla             | 60    | 6,5  | 3,5  | 49,3   | 160 |
| 5. Cacao cu lapte     | 200   | 3,0  | 3,2  | 22,8   | 150 |
| 6. Unt                | 15    | 1,0  | 0,3  | 0,34   | 90  |
| 7. Pâine albă, secară | 50/50 | 7,5  | 1,7  | 48,0   | 200 |
|                       |       | 38,8 | 62.2 | 179.04 | 932 |

#### Cina II

|                                          |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Turtă cu lapte din aluat<br>fărmicios | 80  | 5.4 | 7.5 | 7.5 | 200 |
| 2. Apa potabila                          | 500 |     |     |     | 0   |
|                                          |     | 5.4 | 7.5 | 7.5 | 200 |

#### Total

**126.0      104.4      542.98      3052**

## Meniul nr. 4

### **Dejunul**

|                       | masa (gr) | P    | L     | G      | Kcal |
|-----------------------|-----------|------|-------|--------|------|
| 1. Legume proaspete   | 50/50     | 1,8  | 0,15  | 3,4    | 12   |
| 2. Terci din ovăs     | 150/10    | 9,6  | 1,6   | 41,3   | 190  |
| 3. Pirjoala din peste | 100       | 9,0  | 5,5   |        | 138  |
| 4. Ceai cu zahăr      | 200       | 3,0  | 3,2   | 12,8   | 150  |
| 5. Unt                | 15        | 1    | 0,3   | 0,34   | 90   |
| 6. Pâine albă, secară | 50/50     | 7,5  | 1,7   | 48     | 200  |
|                       |           | 31.9 | 12.45 | 105.84 | 780  |

### **Prânzul**

|                                |       |      |      |       |      |
|--------------------------------|-------|------|------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 50/50 | 1,8  | 0,2  | 5,6   | 12   |
| 2. Supă din cartofi cu mazăre  | 300   | 8,0  | 5,4  | 23,3  | 310  |
| 3. Ficat befstroganov          | 100   | 14,1 | 3,8  | ----- | 130  |
| 4. Paste făinoase fierte       | 150   | 7,5  | 0,4  | 45,0  | 260  |
| 6. Compot din fructe proaspete | 200   | 0,8  | -    | 31,0  | 100  |
| 7. Pâine albă, secară          | 50/50 | 7,5  | 1,7  | 48    | 200  |
|                                |       | 39,7 | 11,5 | 152,9 | 1012 |

### **Chindii**

|          |     |     |     |    |     |
|----------|-----|-----|-----|----|-----|
| 1. Iaurt | 125 | 7,0 | 7,0 | 18 | 112 |
|          |     | 7.0 | 7.0 | 18 | 112 |

### **Cina**

|                               |        |      |       |        |     |
|-------------------------------|--------|------|-------|--------|-----|
| 1. Legume proaspete           | 50/50  | 1,8  | 0,15  | 3,4    | 12  |
| 2. Carne înăbusită cu cartofi | 50/200 | 14,2 | 15,0  | 53,0   | 225 |
| 3. Chiflă                     | 60     | 6,5  | 3,5   | 41,3   | 112 |
| 5. Unt                        | 15     | 1    | 0,3   | 0,34   | 90  |
| 6. Pâine albă, secară         | 50/50  | 7,5  | 1,7   | 48     | 200 |
| 7. Cacao cu lapte             | 200    | 3,0  | 3,2   | 22,8   | 150 |
|                               |        | 34,0 | 23,85 | 168,84 | 789 |

### **Cina II**

|                                                               |     |     |      |      |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|-----|------|------|-----|
| 1. Chiflă de cozonac<br>cu stafide (fără grăsimi hidrogenate) | 75  | 3,8 | 16,8 | 33,2 | 200 |
| 2. <u>Apa potabilă</u>                                        | 500 |     |      |      | 0   |
|                                                               |     | 3.8 | 16.8 | 33.2 | 200 |

**Total** **116.4      71.6      478.78      2893**

## Meniul nr. 5

### Dejunul

|                       | masa (gr) | P     | L    | G     | Kcal |
|-----------------------|-----------|-------|------|-------|------|
| 1. Legume proaspete   | 50/50     | 1,8   | 0,15 | 3,4   | 12   |
| 2. Terci din orez     | 150       | 9,4   | 1,8  | 41,0  | 196  |
| 3. Piept de pui fiert | 100       | 20,4  | 6,6  |       | 170  |
| 4. Unt                | 15        | 1     | 0,3  | 0,34  | 90   |
| 5. Ceai cu zahar      | 200       | 0,1   | -    | 15,0  | 58   |
| 6. Pâine albă         | 50        | 3.75  | 0.85 | 24    | 100  |
|                       |           | 35.45 | 9.65 | 83.74 | 626  |

### Prânzul

|                                |        |      |      |       |      |
|--------------------------------|--------|------|------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 50/50  | 1,8  | 0,2  | 5,6   | 12   |
| 2. Ciorbă de legume            | 300    | 3,3  | 6,2  | 12,3  | 175  |
| 3. Guleaș din carne de vită    | 100/50 | 23,1 | 2,2  | ----  | 180  |
| 4. Pireu din mazăre            | 180    | 4,1  | 0,1  | 7,5   | 274  |
| 5. Compot din fructe proaspete | 200    | 0,8  | -    | 31,0  | 100  |
| 6. Pâine albă, secară          | 50/50  | 7,5  | 1,7  | 48    | 200  |
| 7. Fructe proaspete            | 200    | 2,0  | 0,6  | 36,1  | 104  |
|                                |        | 42,6 | 11,0 | 140.5 | 1045 |

### Chindii

|                                              |     |      |      |      |     |
|----------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|
| 1. Chefir                                    | 150 | 8.0  | 5.6  | 2.0  | 120 |
| 2. Covrig împletit (fără grăsimi hidogenate) | 40  | 5,4  | 7,5  | 44,0 | 200 |
|                                              |     | 13.4 | 13.1 | 46.0 | 320 |

### Cina

|                             |       |       |      |        |     |
|-----------------------------|-------|-------|------|--------|-----|
| 1. Legume proaspete         | 50/50 | 1,8   | 0,15 | 3,4    | 12  |
| 2. Cartofi inabusiti        | 180   | 5,8   | 0,8  | 42,0   | 160 |
| 3. Pîrjoală la aburi/coaptă | 100   | 12,8  | 1,5  |        | 220 |
| 4. Chiflă                   | 60    | 6,5   | 3,5  | 49,3   | 160 |
| 5. Unt                      | 15    | 1     | 0,3  | 0,34   | 90  |
| 6. Ceai cu zahăr            | 200   | 0,1   | -    | 15     | 58  |
| 7. Pâine albă, secară       | 50    | 3.75  | 0.85 | 24     | 100 |
|                             |       | 31.75 | 7.1  | 134.04 | 789 |

### Cina II

|                                          |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. Turtă cu lapte din aluat<br>fărmicios | 80  | 5.4 | 7.5 | 7.5 | 200 |
| 2. Apa minerala                          | 500 |     |     |     | 0   |
|                                          |     | 5.4 | 7.5 | 7.5 | 200 |

|              |  |               |              |               |             |
|--------------|--|---------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>Total</b> |  | <b>176,95</b> | <b>48,35</b> | <b>411.78</b> | <b>2980</b> |
|--------------|--|---------------|--------------|---------------|-------------|

## Meniul nr. 6

### Dejunul

|                                | masa (gr) | P    | L     | G     | Kcal |
|--------------------------------|-----------|------|-------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 100       | 1,8  | 0,15  | 3,4   | 12   |
| 2. Budinca din brinza cu majun | 150/30    | 18,4 | 16,4  | 6,3   | 182  |
| 3. Ou fert dietic              | 1.buc     | 5,1  | 4,6   | 0,3   | 63   |
| 5. Unt                         | 15        | 1    | 0,3   | 0,34  | 90   |
| 6. Ceai cu zahar               | 200       | 0.1  |       | 15    | 58   |
| 7. Piine alba                  | 100       | 7,5  | 1,7   | 48    | 200  |
|                                |           | 33.9 | 23.15 | 73.34 | 555  |

### Prinzul

|                                |     |      |       |       |      |
|--------------------------------|-----|------|-------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 100 | 1,8  | 0,15  | 3,4   | 12   |
| 2. Supa din cartofi cu orez    | 300 | 4,7  | 5,3   | 26,4  | 279  |
| 3. Piept de pui inabusit       | 100 | 18,5 | 9,8   | 1,2   | 265  |
| 4. Mamaliga                    | 200 | 6,6  | 1,7   | 42,1  | 250  |
| 5. Compot din fructe proaspete | 200 | 1,0  | -     | 28,5  | 100  |
| 7. Piine alba                  | 100 | 7,5  | 0,4   | 52,0  | 200  |
| 8. Fructe proaspete            | 200 | 2,0  | 0,6   | 36,1  | 104  |
|                                |     | 42,1 | 17,95 | 189,7 | 1210 |

### Chindii

|                             |     |     |     |      |     |
|-----------------------------|-----|-----|-----|------|-----|
| 1. Suc natural              | 200 | 0,2 | -   | 26,0 | 144 |
| 2. Chiflă de cozonac cu mac | 60  | 5,4 | 7,5 | 44,0 | 200 |
| (fără grăsimi hidogenate)   |     | 5,6 | 7,5 | 70   | 344 |

### Cina

|                       |     |       |       |        |     |
|-----------------------|-----|-------|-------|--------|-----|
| 1 Legume proaspete    | 100 | 1,8   | 0,2   | 3,4    | 12  |
| 2. Peste hec inabusit | 100 | 9,0   | 5,5   | -----  | 138 |
| 3. Terci din hrisca   | 180 | 11,6  | 1,2   | 58,9   | 180 |
| 4. Chifla             | 60  | 6,5   | 3,5   | 41,3   | 160 |
| 5. Unt                | 15  | 1     | 0.3   | 0,34   | 90  |
| 6. Ceai cu zahar      | 200 | 0,1   | -     | 15,0   | 58  |
| 7. Piine alba         | 50  | 3.75  | 0.85  | 24     | 100 |
|                       |     | 33.75 | 11.55 | 142.94 | 738 |

### Cina II

|              |     |     |     |      |    |
|--------------|-----|-----|-----|------|----|
| 1. Portocale | 200 | 1,2 | 0,3 | 14,8 | 68 |
|              |     | 1.2 | 0.3 | 14.8 | 68 |

|              |  |               |              |               |             |
|--------------|--|---------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>Total</b> |  | <b>116.55</b> | <b>60.45</b> | <b>490.78</b> | <b>2915</b> |
|--------------|--|---------------|--------------|---------------|-------------|

## Meniul nr. 7

### Dejunul

|                         | masa (gr) | P    | l    | G      | Kcal |
|-------------------------|-----------|------|------|--------|------|
| 1. Legume proaspete     | 100       | 1,8  | 0,15 | 3,4    | 12   |
| 3. Carne de vita fiarta | 100       | 23,1 | 2,2  |        | 280  |
| 4. Terci de gris        | 150       | 7,5  | 0,4  | 46,1   | 200  |
| 5. Unt                  | 15        | 1    | 0,3  | 0,34   | 90   |
| 6. Ceai cu zahar        | 200       | 3,0  | 3,2  | 12,8   | 58   |
| 7. Piine alba, secara   | 50/50     | 7,5  | 1,7  | 48     | 200  |
|                         |           | 49.0 | 12.5 | 129.94 | 840  |

### Prinzul

|                                |     |      |       |       |      |
|--------------------------------|-----|------|-------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 100 | 1,8  | 0,15  | 3,4   | 12   |
| 2. Supa cu fidea si fasole .   | 300 | 4,5  | 5,1   | 19,9  | 180  |
| 3. Guleas de vita              | 100 | 20,9 | 7,8   | ----  | 220  |
| 4. Terci de hrisca             | 180 | 11,6 | 1,2   | 60,9  | 272  |
| 5. Compot din fructe proaspete | 200 | 0,2  | -     | 26,0  | 100  |
| 6. Piine                       | 100 | 7,5  | 1,7   | 48    | 200  |
| 7. Fructe proaspete            | 200 | 2,0  | 0,6   | 36,1  | 104  |
|                                |     | 48,5 | 16,55 | 194,3 | 1088 |

### Chindii

|          |     |      |     |      |     |
|----------|-----|------|-----|------|-----|
| 1. Iaurt | 125 | 7,0  | 7,0 | 18   | 112 |
|          |     | 15,4 | 9,8 | 49,3 | 112 |

### Cina

|                                  |       |      |       |        |     |
|----------------------------------|-------|------|-------|--------|-----|
| 1. Legume proaspete              | 50/50 | 1,8  | 0,15  | 3,4    | 12  |
| 2. Pirjoale de vita coapta/aburi | 100   | 9,5  | 14,4  | ----   | 220 |
| 3. Cartofi inabusiti             | 180   | 5,8  | 0,8   | 42,0   | 160 |
| 4. Unt                           | 15    | 1    | 0,3   | 0,34   | 90  |
| 5. Chifla                        | 60    | 6,5  | 3,5   | 39,5   | 160 |
| 6. Ceai cu zahar                 | 200   | 0,1  | -     | 15,0   | 58  |
| 7. Piine alba, sacara            | 50/50 | 7,5  | 1,7   | 48     | 200 |
|                                  |       | 32,2 | 20,85 | 148,24 | 900 |

### Cina II

|                                  |     |     |     |      |     |
|----------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|
| 1. Vatruscă cu brânză și stafide | 60  | 5,4 | 7,5 | 52,0 | 170 |
| 2. Apa potabilă                  | 500 |     |     |      | 0   |
|                                  |     | 5,6 | 7,5 | 52.0 | 170 |

|              |  |               |              |               |             |
|--------------|--|---------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>Total</b> |  | <b>146.75</b> | <b>66.35</b> | <b>549.94</b> | <b>3010</b> |
|--------------|--|---------------|--------------|---------------|-------------|

## Meniul nr. 8

### Dejunul

|                     | masa (gr) | P    | L    | G      | Kcal |
|---------------------|-----------|------|------|--------|------|
| 1. Legume proaspete | 50/50     | 1,8  | 0,15 | 3,4    | 12   |
| 2. Terci din orez   | 150       | 9,4  | 1,8  | 41,0   | 196  |
| 3. Peste inabusit   | 100       | 9.0  | 5.5  |        | 138  |
| 4. Unt              | 15        | 1    | 0,3  | 0,34   | 90   |
| 5. Ceai cu zahar    | 200       | 0,1  | -    | 15,0   | 58   |
| 6. Pîine albă       | 100       | 7,5  | 1,7  | 48     | 200  |
|                     |           | 29.7 | 4.45 | 107.74 | 694  |

### Prânzul

|                                |        |      |      |       |      |
|--------------------------------|--------|------|------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 50/50  | 1,8  | 0,2  | 5,6   | 12   |
| 2. Ciorbă de legume            | 300    | 3,3  | 6,2  | 12,3  | 175  |
| 3. Guleaş din carne de vită    | 100/50 | 23,1 | 2,2  | ----  | 180  |
| 4. Pireu din mazăre            | 180    | 4,1  | 0,1  | 7,5   | 250  |
| 5. Compot din fructe proaspete | 200    | 0,8  | -    | 31,0  | 100  |
| 6. Pîine albă, secară          | 50/50  | 7,5  | 1,7  | 48    | 200  |
| 7. Fructe proaspete            | 200    | 2,0  | 0,6  | 36,1  | 104  |
|                                |        | 42,6 | 11,0 | 140.5 | 1021 |

### Chindii

|                                |     |     |     |      |     |
|--------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|
| 1. Suc natural                 | 200 | 0,2 | -   | 26,0 | 144 |
| 2. Chiflă de cozonac cu magiun | 60  | 5,4 | 7,5 | 44,0 | 200 |
| (fără grăsimi hidogenate)      |     | 5,6 | 7,5 | 70   | 344 |

### Cina

|                       |       |      |      |        |     |
|-----------------------|-------|------|------|--------|-----|
| 1. Legume proaspete   | 50/50 | 1,8  | 0,15 | 3,4    | 12  |
| 2. Cartofi inabusiti  | 180   | 5,8  | 0,8  | 42,0   | 160 |
| 3. Pîrjoală           | 100   | 12,8 | 1,5  |        | 220 |
| 4. Chiflă             | 60    | 6,5  | 3,5  | 39,3   | 160 |
| 5. Unt                | 15    | 1    | 0,3  | 0,34   | 90  |
| 6. Ceai cu zahăr      | 200   | 0,1  | -    | 15     | 58  |
| 7. Pîine albă, secară | 50/50 | 7,5  | 1,7  | 48     | 200 |
|                       |       | 35,5 | 7,95 | 148,04 | 900 |

### Cina II

|           |     |     |     |     |    |
|-----------|-----|-----|-----|-----|----|
| 1. Banane | 170 | 1,1 | 0,3 | 2,8 | 89 |
|           |     | 1,1 | 0,3 | 2,8 | 89 |

**Total** **114,5** **31,2** **469,08** **3084**



## Meniul nr. 9

### **Dejunul**

|                                | masa (gr) | P    | L     | G      | Kcal |
|--------------------------------|-----------|------|-------|--------|------|
| 1. Legume proaspete            | 50/50     | 1,8  | 0,15  | 3,4    | 12   |
| 2. Fidea fiartă                | 150       | 6,1  | 0,4   | 42,0   | 200  |
| 3. Cașcaval, ou fiert dietetic | 30/1      | 15,0 | 10,2  | ---    | 145  |
| 4. Ceai cu zahar               | 200       | 3,0  | 3,2   | 22,8   | 58   |
| 5. Unt                         | 15        | 1    | 0,3   | 0,34   | 90   |
| 6. Pâine albă, secară          | 50/50     | 7,5  | 1,7   | 48     | 200  |
|                                |           | 34   | 15,95 | 116.54 | 705  |

### **Prânzul**

|                                |       |      |      |       |      |
|--------------------------------|-------|------|------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 50/50 | 1,8  | 0,2  | 5,6   | 12   |
| 2. Borș rosu                   | 300   | 3,3  | 6,2  | 12,3  | 175  |
| 3. Antrecot de vita            | 100   | 23,1 | 2,2  |       | 180  |
| 4. Terci din hrișcă            | 150   | 7,0  | 1,2  | 53,0  | 220  |
| 5. Compot din fructe proaspete | 200   | 0,8  | -    | 31,0  | 100  |
| 6. Pâine albă, secară          | 50/50 | 7,5  | 0,7  | 48    | 200  |
| 7. Fructe proaspete cireșe     | 200   | 2,0  | 0,6  | 36,0  | 104  |
|                                |       | 45,5 | 12,1 | 185.9 | 1083 |

### **Chindii**

|                                                                      |     |      |     |      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|------|-----|------|-----|
| 1. Chiflă de cozonac cu scorțișoară 80<br>(fără grăsimi hidrogenate) |     | 5,4  | 7,5 | 52,0 | 140 |
| 2. Suc natural                                                       | 200 | 0,25 |     | 26,0 | 144 |
|                                                                      |     | 5,65 | 7,5 | 78   | 284 |

### **Cina**

|                       |       |      |      |        |     |
|-----------------------|-------|------|------|--------|-----|
| 1. Legume proaspete   | 50/50 | 1,8  | 0,2  | 5,6    | 12  |
| 2. Pireu din cartofi  | 180   | 5,1  | 0,6  | 53,0   | 140 |
| 3. Tefteli            | 80    | 9,0  | 13,9 |        | 180 |
| 4. Chifla             | 60    | 6,5  | 3,5  | 39,3   | 160 |
| 5. Ceai cu zahar      | 200   | 3,0  | 3,2  | 22,8   | 58  |
| 6. Unt                | 15    | 1,0  | 0,3  | 0,34   | 90  |
| 7. Pâine albă, secară | 50/50 | 7,5  | 1,7  | 48,0   | 200 |
|                       |       | 38,8 | 62.2 | 169.04 | 840 |

### **Cina II**

|                       |     |     |      |    |     |
|-----------------------|-----|-----|------|----|-----|
| 1. Vătrușcă cu magiun | 60  | 5.4 | 7.5  | 52 | 170 |
| 2. Apa potabilă plată | 500 |     |      |    | 0   |
|                       |     | 5.4 | 7..5 | 52 | 170 |

### **Total**

**129.35    105.25    601.48    3082**

## Meniul nr. 10

### **Dejunul**

|                       | masa (gr) | P    | L    | G      | Kcal |
|-----------------------|-----------|------|------|--------|------|
| 1. Legume proaspete   | 50/50     | 1,8  | 0,15 | 3,4    | 12   |
| 2. Terci din ovăs     | 150/10    | 9,6  | 1,6  | 41,3   | 190  |
| 3. Tefteli de peste   | 100       | 9,0  | 5,5  |        | 138  |
| 4. Cacao cu lapte     | 200       | 3,0  | 3,2  | 12,8   | 150  |
| 5. Unt                | 15        | 1    | 0,3  | 0,34   | 90   |
| 7. Pâine albă, secară | 50/50     | 7,5  | 1,7  | 48     | 200  |
|                       |           | 30.1 | 12.3 | 102.44 | 768  |

### **Prânzul**

|                                |       |      |      |       |      |
|--------------------------------|-------|------|------|-------|------|
| 1. Legume proaspete            | 50/50 | 1,8  | 0,2  | 5,6   | 12   |
| 2. Supă din cartofi cu mazăre  | 300   | 8,0  | 5,4  | 23,3  | 210  |
| 3. Befstroganov de vita        | 100   | 14,1 | 3,8  | ----- | 222  |
| 4. Paste făinoase fierte       | 180   | 7,5  | 0,4  | 45,0  | 260  |
| 6. Compot din fructe proaspete | 200   | 0,8  | -    | 31,0  | 100  |
| 7. Pâine albă, secară          | 50/50 | 7,5  | 1,7  | 48    | 200  |
|                                |       | 39,7 | 11,5 | 152,9 | 1004 |

### **Chindii**

|                                           |     |     |     |      |     |
|-------------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|
| 1. Chefir                                 | 150 | 5.4 | 7.0 | 7.5  | 200 |
| 2. Turtă cu lapte din aluat<br>fărâmicios | 50  | 6,3 | 3,5 | 41,5 | 180 |
|                                           |     | 5.4 | 7.5 | 7.5  | 380 |

### **Cina**

|                                  |        |      |       |        |     |
|----------------------------------|--------|------|-------|--------|-----|
| 1. Legume proaspete              | 50/50  | 1,8  | 0,15  | 3,4    | 12  |
| 2. Carne-gaina înăbus cu cartofi | 80/200 | 14,2 | 15,0  | 53,0   | 325 |
| 3. Chiflă                        | 60     | 6,5  | 3,5   | 41,3   | 160 |
| 5. Unt                           | 15     | 1    | 0,3   | 0,34   | 90  |
| 6. Pâine albă, secară            | 50/50  | 7,5  | 1,7   | 48     | 200 |
| 7. Ceai cu zahar                 | 200    | 3,0  | 3,2   | 22,8   | 58  |
|                                  |        | 34,0 | 23,85 | 168,84 | 845 |

### **Cina II**

|                                 |    |     |     |      |     |
|---------------------------------|----|-----|-----|------|-----|
| 1. Chiflă de cozonac cu stafide | 60 | 3,8 | 8.5 | 10.5 | 180 |
|                                 |    | 3.8 | 8.5 | 10.5 | 180 |

|              |  |              |              |               |             |
|--------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>Total</b> |  | <b>113.0</b> | <b>63.65</b> | <b>442.18</b> | <b>3177</b> |
|--------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|