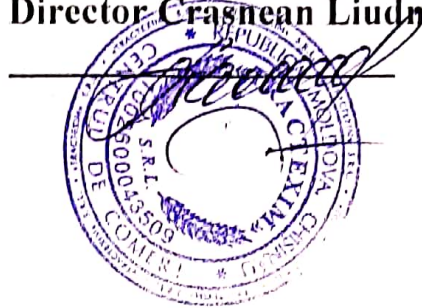




TRACTEXIM

Aprobat
CC "Tractexim" SRL
Director Crasnean Liudmila



MENIU-MODEL

**Biroul de Migrații și Azil a MAI
pentru perioada anului 2020**

<i>DENUMIREA</i>	<i>Gramaj g</i>	<i>Proteine g</i>	<i>Lipide g</i>	<i>Glucide g</i>	<i>Valoarea energetic Kcal</i>	<i>Pret cu TVA lei</i>
LUNI - 1 zi						
<i>Dejun</i>						
Terci viscos din arpacas de orz cu lapte	1/200/20	5.60	12.00	21.24	221.24	10.00
Tartina cu unt si cascaval	1/10/20/30	6.00	12.30	15.00	110.00	7.00
Chiflă cu gem	1/100	7.90	1.90	50.00	270.00	4.00
Băutură de cafea cu lapte	1/200/15	3.33	3.60	25.30	140.00	3.00
Total	1/595	22.83	29.80	111.54	741.24	24.00
<i>Prînz</i>						
Salată „Vitamin”	1/100	1.20	3.60	7.80	150.50	7.00
Borș cu varză și cartofi	1/300	2.30	5.00	18.50	131.00	9.00
Chifteluțe Moldovenești cu sos	1/80/50	11.60	6.40	9.10	232.70	12.00
Terci de hrișcă cu unt	1/150/20	5.60	12.00	21.24	220.24	8.00
Pîine alba,neagra	1/200/50	15.80	12.50	16.10	615.00	3.00
Compot din mere proaspete	1/200	0.10	-	28.40	108.00	3.00
Total	1/1150	36.60	39.50	101.14	1457.44	42.00
<i>Cina</i>						
Pulpa de gaina fiarta cu sos	1/80/50	10.50	8.80	-	249.80	12.00
Macaroane fierte cu cascaval	1/150/20	1.70	11.50	55.50	270.50	8.00
Pîine albă si unt	1/200/20	12.80	12.50	56.10	568.00	4.00
Ceai cu zahăr si lamaie	1/200/15	0.10	-	15.20	80.00	3.00
Fruite proaspete de sezon	1/150	0.30		11.50	48.00	3.00
Total	1/885	25.40	32.80	138.30	1216.30	30.00
TOTAL ZI	1/2630	84.83	102.10	350.98	3414.98	96.00

MARȚI - a II zi

<i>DENUMIREA</i>	<i>Gramaj</i> g	<i>Protein</i> <i>e</i> g	<i>Lipide</i> g	<i>Glucide</i> g	<i>Valoarea</i> <i>energetic</i> <i>Kcal</i>	<i>Pret cu</i> <i>TVA</i> <i>lei</i>
<i>Dejun</i>						
Terci din hriscă cu lapte	1/200/20	9.90	11.90	25.85	270.00	10.00
Tartina cu unt si salam semiafumat	1/10/20/30	11.20	8.90	1.24	220.00	7.00
Turte dulci de casa	1/100	8.90	-	82.50	234.00	4.00
Ceai cu zahăr	1/200/15	0.10	-	15.20	59.00	3.00
Total	1/595	30.10	20.80	124.79	783.00	24.00
<i>Prânz</i>						
Salată din cartofi cu mazăre verde	1/100	1.20	8.00	10.00	270.00	7.00
Supă de casă cu tăieței și ciuperci	1/300	2.30	5.00	8.50	131.00	9.00
Biftec din carne tocată cu sos	1/80/50	0.90	5.50	9.80	230.40	12.00
Varză înăbușită	1/170	0.60	2.90	15.60	120.00	8.00
Pâine albă,neagra	1/200/50	15.80	12.50	56.10	615.00	3.00
Suc	1/200	0,3.	-	30.60	44.00	3.00
Total	1/1150	20.80	33.90	130.60	1410.40	42.00
<i>Cina</i>						
Batuta din fileu de gaina coapta cu sos	1/80/50	8.50	8.80	5.00	352.00	12.00
Terci din crupe de orz cu unt	1/150/20	5.60	12.00	21.24	260.20	8.00
Pâine albă si unt	1/200/20	12.80	12.50	56.10	568.00	4.00
Ceai cu zahăr si dulciata	1/200/15	0.10	-	85.20	80.00	3.00
Fructe proaspete de sezon	1/150	0.30	-	21.50	48.00	3.00
Total	1/885	27.30	33.30	189.04	1308.20	30.00
TOTAL ZI	1/2630	78.20	88.00	444.43	3501.60	96.00

MERCURI - a III zi

DENUMIREA	Gramaj	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic	Pret cu TVA
	g	g	g	g	Kcal	lei
<i>Dejun</i>						
Terci viscos din orz cu lapte	1/200/20	5.60	12.00	21.24	220.24	10.00
Tartina cu unt si ou fiert	1/40/20/ 30	8.20	13.50	13.50	205.00	7.00
Chifla cu scortisoara	1/100	7.90	1.90	50.00	270.00	4.00
Bautura de cafea cu lapte	1/200/15	-	-	14.90	100.00	3.00
Total	1/625	21.70	27.40	99.64	795.24	24.00
<i>Prinz</i>						
Salata din legume proaspete	1/100	1.90	5.60	10.00	280.00	7.00
Supa din legume cu fasole	1/300	2.30	5.20	18.50	137.00	9.00
Fileu de gaina cu sos	1/80/50	10.50	11.50	10.00	182.50	12.00
Terci de orez cu unt	1/150/20	5.60	12.00	21.24	220.24	8.00
Paine alba ,neagra	1/200/50	15.80	12.50	56.10	615.00	3.00
Ceai cu zahar	1/200	0.10	-	25.20	59.00	3.00
Total	1/1150	36.20	46.80	141.04	1493.74	42.00
<i>Cina</i>						
Aripi de gaina cu sos	1/80/50	10.50	8.80	-	209.80	12.00
Paste fainoase cu unt	1/150/20	5.20	2.80	36.00	260.50	8.00
Paine alba si unt	1/200/20	12.80	12.50	56.10	568.00	4.00
Ceai cu zahar	1/200/15	0.10	-	25.20	80.00	3.00
Fructe proaspete de sezon	1/150	0.30		11.50	48.00	3.00
Total	1/885	28.90	24.10	128.80	1166.30	30.00
TOTAL ZI	1/2660	86.80	98.30	369.48	3455.28	96.00

JOI – a IV zi

<i>DENUMIREA</i>	<i>Gramaj</i> <i>g</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Lipide</i> <i>g</i>	<i>Glucide</i> <i>g</i>	<i>Valoarea</i> <i>energetic</i> <i>Kcal</i>	<i>Pret cu</i> <i>TVA</i> <i>lei</i>
<i>Dejun</i>						
Terci viscos din orez cu lapte	1/200/20	6.00	12.00	22.00	220.00	10.00
Tartina cu unt si dulceata de capsune	1/10/20/30	8.50	13.40	25.20	205.00	7.00
Biscuiti de casa	1/100	12.00	15.00	58.00	260.00	4.00
Ceai cu zahăr si lamaie	1/200/15	0.10	-	15.20	59.00	3.00
Total	1/595	26.60	40.40	120.40	744.00	24.00
<i>Prînz</i>						
Salată „Zimnii”	1/100	1.80	9.90	8.50	262.00	7.00
Supă Rasolnic	1/300	2.30	5.00	8.50	131.00	9.00
Pîrjoală de casă cu sos	1/80/50	10.50	7.90	1.50	180.50	12.00
Ragu din legume	1/170	5.10	4.90	14.80	198.00	8.00
Pîine albă ,neagra	1/200/50	15.80	12.50	56.10	615.00	3.00
Compot din mere proaspete	1/200	0.10	-	28.40	78.00	3.00
Total	1/1150	35.60	40.20	117.80	1464.50	42.00
<i>Cina</i>						
Pește rumenit cu sos	1/80/50	12.50	6.00	6.50	270.20	12.00
Mămăliguță cu smantana	1/150/20	5.60	12.00	21.24	260.20	8.00
Pîine albă si unt	1/200/20	12.80	12.50	56.10	568.00	4.00
Ceai cu zahăr	1/200/15	0.10	-	15.20	80.00	3.00
Fructe proaspete de sezon	1/150	0.30		11.50	48.00	3.00
Total	1/885	31.30	30.50	110.54	1226.40	30.00
TOTAL ZI	1/2630	93.50	111.10	348.74	3434.90	96.00

VINERI – a V zi

<i>DENUMIREA</i>	<i>Gramaj</i> <i>g</i>	<i>Protein</i> <i>g</i>	<i>Lipide</i> <i>g</i>	<i>Glucide</i> <i>g</i>	<i>Valoarea</i> <i>energetic</i> <i>Kcal</i>	<i>Pret cu</i> <i>TVA</i> <i>lei</i>
<i>Dejun</i>						
Terci din porumb cu lapte	1/200/20	7.50	3.00	35.00	342.00	10.00
Tartina cu unt si cascaval	1/10/20/30	6.00	12.00	15.00	110.00	7.00
Plăcintă foi cu mere	1/100	12.20	11.60	34.60	285.00	4.00
Băutură de cafea cu lapte	1/200/15	3.33	3.60	25.30	140.00	3.00
Total	1/595	29.03	30.20	109.90	877.00	24.00
<i>Prînz</i>						
Salată din svecică cu maioneză	1/100	1.60	5.90	10.40	330.00	7.00
Supă din varză murată	1/300	2.30	5.20	18.50	137.00	9.00
Gulas din carne de pasare cu sos	1/80/50	11.00	6.50	4.00	126.00	12.00
Cartofi fierți	1/170	5.10	4.90	34.80	198.00	8.00
Pîine albă,neagra	1/200/50	15.80	12.50	56.10	615.00	3.00
Suc	1/200	0.40	-	18.20	74.00	3.00
Total	1/1150	36.20	35.00	142.00	1480.00	42.00
<i>Cina</i>						
Zraze din carne cu ceapa	1/80/50	15.20	11.20	3.50	306.70	12.00
Terci din crupe de ovăz cu unt	1/150/20	7.50	3.00	35.00	342.00	8.00
Pîine albă si unt	1/200/20	12.80	12.50	56.10	568.00	4.00
Ceai cu zahăr si lamaie	1/200/15	0.10	-	15.20	80.00	3.00
Fructe proaspete de sezon	1/150	0.30	-	11.50	48.00	3.00
Total	1/885	35.90	26.70	121.30	1344.70	30.00
TOTAL ZI	1/2630	101.13	91.90	373.20	3701.70	96.00

SÎMBĂȚA – a VI zi

<i>DENUMIREA</i>	<i>Gramaj</i> <i>g</i>	<i>Protein</i> <i>g</i>	<i>Lipide</i> <i>g</i>	<i>Glucide</i> <i>g</i>	<i>Valoarea energetic</i> <i>Kcal</i>	<i>Pret cu TVA</i> <i>lei</i>
<i>Dejun</i>						
Terci viscos di n crupe de griu cu lapte	1/200/20	7.40	3.60	49.00	240.48	10.00
Tartina cu unt si crenvusti de vita	1/40/20/30	9.85	24.90	4.30	255.00	7.00
Chiflă „Mai”	1/100	7.90	1.90	50.00	270.00	4.00
Ceai cu zahăr si dulceata	1/200/15	0.10	-	15.20	59.00	3.00
Total	1/625	25.25	30.40	118.50	824.48	24.00
<i>Prînz</i>						
Salată din varză murată	1/100	0.60	-	2.40	172.00	7.00
Supă din legume	1/300	2.30	5.20	18.50	137.00	9.00
File de gaina inabusit in sos alb	1/80/50	13.00	18.00	14.80	240.40	12.00
Terci din crupe de orz si unt	1/150/20	7.50	3.00	35.00	242.00	8.00
Pîine albă,neagra	1/200/50	15.80	2.50	56.10	615.00	3.00
Compot din fructe proaspete	1/200	0.10	-	28.40	108.00	3.00
Total	1/1150	39.30	28.70	155.20	1514.40	42.00
<i>Cina</i>						
Cirnaciori copti cu sos	1/80/50	8.30	12.90	8.20	252.00	12.00
Ragu din legume	1/170	3.30	4.80	34.20	343.00	8.00
Pîine albă si unt	1/200/20	12.80	12.50	56.10	568.00	4.00
Ceai cu zahăr si lamaie	1/200/15	0.10	-	15.20	80.00	3.00
Fructe proaspete de sezon	1/150	0.30		11.50	48.00	3.00
Total	1/885	24.80	30.20	125.20	1291.00	30.00
TOTAL ZI	1/2660	89.35	89.30	398.90	3629.88	96.00

DUMINICA – a VII zi

<i>DENUMIREA</i>	<i>Gramaj</i> <i>g</i>	<i>Protein</i> <i>g</i>	<i>Lipide</i> <i>g</i>	<i>Glucide</i> <i>g</i>	<i>Valoarea energetic</i> <i>Kcal</i>	<i>Pret cu TVA</i> <i>lei</i>
<i>Dejun</i>						
Terci viscos din arnaut cu lapte	1/200/20	5.60	12.00	21.24	220.00	10.00
Pateu cu carne de pui	1/10/20/30	17.90	19.00	5.00	178.00	7.00
Cornisor nisipos	1/100	12.00	26.20	91.00	263.00	4.00
Băutură de cafea cu lapte	1/200/15	3.33	3.60	25.30	140.00	3.00
Total	1/595	38.83	60.80	142.54	801.00	24.00
<i>Prînz</i>						
Salată cu cartofi și porumb	1/100	5.20	9.00	15.00	270.00	7.00
Supă de mazăre	1/300	2.30	5.20	18.50	137.00	9.00
Ficat rumenit cu sos	1/80/50	18.10	12.10	3.00	220.00	12.00
Mămăliguță și branza cu cheag	1/150/20	7.50	3.00	35.00	242.00	8.00
Pîine albă ,neagra	1/200/50	15.80	2.50	56.10	615.00	3.00
Ceai cu zahăr	1/200	0.10	-	15.20	59.00	3.00
Total	1/1150	49.00	31.80	142.80	1543.00	42.00
<i>Cina</i>						
Carne de vita inabusita cu sos	1/80/50	3.80	15.10	13.40	287.00	12.00
Terci din hrișcă cu unt	1/150/20	7.50	3.00	35.00	342.00	8.00
Pîine albă și unt	1/200/20	12.80	12.50	56.10	568.00	4.00
Ceai cu zahăr	1/200/15	0.10	-	15.20	80.00	3.00
Fructe proaspete de sezon	1/150	0.30	-	11.50	48.00	3.00
Total	1/885	24.50	30.60	131.20	1325.00	30.00
TOTAL ZI	1/2630	112.33	123.20	416.54	3669.00	96.00

LUNI – a VIII zi						
DENUMIREA	Gramaj	Protein	Lipide	Glucide	Valoarea energetic	Pret cu TVA
	g	g	g	g	Kcal	lei
<i>Dejun</i>						
Terci viscos din ovas cu lapte	1/180/20	8.90	5.90	59.80	256.00	10.00
Puding din branza de vaci si magiun	1/80/15	6.25	7.50	25.50	250.00	7.00
Chiflă cu stafide	1/100	7.90	1.90	53.00	270.00	4.00
Ceai cu zahăr	1/200	0.10	-	15.20	59.00	3.00
Total	1/595	23.15	15.30	153.50	835.00	24.00
<i>Prinz</i>						
Salată din morcov proapat cu mere	1/100	1.40	10.20	9.20	255.00	7.00
Borș cu fasole și cartofi	1/300	2.30	5.20	18.50	137.00	9.00
Mici cu sos	1/80/50	10.50	7.90	15.00	180.50	12.00
Paste făinoase cu cascaval	1/150/20	5.20	2.80	36.00	208.50	8.00
Pâine albă,neagra	1/200/50	15.80	12.50	56.10	615.00	3.00
Compot din fructe	1/200	0.10	-	28.40	108.00	3.00
Total	1/1150	35.30	38.60	163.20	1504.00	42.00
<i>Cina</i>						
Fileu din carne de găină cu sos	1/80/50	9.90	15.50	9.80	330.40	12.00
Terci de orez cu legume	1/170	8.90	5.90	59.80	256.00	8.00
Pâine albă si unt	1/200/20	12.80	12.50	56.10	568.00	4.00
Ceai cu zahăr si dulceata	1/200/15	0.10	-	15.20	80.00	3.00
Fructe proaspete de sezon	1/150	0.30	-	11.50	48.00	3.00
Total	1/885	32.00	33.90	152.40	1282.40	30.00
TOTAL ZI	1/2630	90.45	87.80	469.10	3621.40	96.00

MARȚI – a IX zi

<i>DENUMIREA</i>	<i>Gramaj</i>	<i>Protein</i>	<i>Lipide</i>	<i>Glucide</i>	<i>Valoarea energetic</i> <i>Kcal</i>	<i>Pret cu TVA</i> <i>lei</i>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>		
<i>Dejun</i>						
Terci viscos din fulgi de ovas cu lapte	1/200/20	8.90	5.90	39.80	276.00	10.00
Tartina cu branza cu cheag tare	1/30/30	7.10	10.50	0.10	110.00	7.00
Covrigei	1/100	8.60	0.50	56.80	272.00	4.00
Băutură de cacao cu lapte	1/200/15	5.32	5.80	28.80	150.00	3.00
Total	1/595	29.92	22.70	125.50	808.00	24.00
<i>Prînz</i>						
Salată din castraveți murați	1/100	0.90		3.00	178.00	7.00
Supă din legume cu fasole, roșii și verdeță	1/300	2.30	5.20	18.50	137.00	9.00
Crenvurști fierți cu sos	1/80/50	11.70	13.50	5.50	156.00	12.00
Terci din crupe de grâu cu unt	1/150/20	8.90	5.90	29.80	336.00	8.00
Pâine albă ,neagra	1/200/50	15.80	12.50	56.10	615.00	3.00
Compot din mere proaspete	1/200	0.10	-	28.40	108.00	3.00
Total	1/1150	39.70	37.10	141.30	1530.00	42.00
<i>Cina</i>						
Ruladă din carne tocată cu sos	1/80/50	10.50	18.90	5.00	385.00	12.00
Cartofi fierți	1/170	3.30	4.80	34.00	213.00	8.00
Pâine albă	1/200/20	12.80	12.50	56.10	568.00	4.00
Ceai cu zahăr si dulceata	1/200/15	0.10	-	15.20	80.00	3.00
Fructe proaspete de sezon	1/150	0.30	-	11.50	48.00	3.00
Total	1/885	27.00	36.20	121.80	1294.00	30.00
TOTAL	1/2630	96.62	96.00	388.60	3632.00	96.00

NOTA:

- Pâine din faina de grâu fortificată cu fier și acid folic
- Aportul zilnic de apă potabilă 50-60 ml/kg corp
- În perioada de vara-toamna salatele sînt preparate din legume proaspete.
- În momentul aflării în centru de plasament a minorilor, femeilor gravide , mame care alăptează, persoanelor bonave, va fi modificat meniul conform cerințelor corespunzătoare.
- În zilele de sărbătoare în meniu vor fi adăugate prăjituri, suc, carne naturală, bomboane.

MIERCURI - a X zi

<i>DENUMIREA</i>	<i>Gramaj</i> <i>G</i>	<i>Protein</i> <i>g</i>	<i>Lipide</i> <i>g</i>	<i>Glucide</i> <i>g</i>	<i>Valoarea</i> <i>energetic</i> <i>Kcal</i>	<i>Pret cu TVA</i> <i>lei</i>
<i>Dejun</i>						
Mamaliga cu brinza, smantana si serob	1/150/30/40	15.10	18.00	40.00	320.00	10.00
Tartina cu unt si cascaval	1/10/20/30	3.33	3.60	25.30	140.00	7.00
Chifla cu visina	1/100	7.90	1.90	53.00	270.00	4.00
Ceai cu zahar si dulceata	1/200/15	0.10	-	15.20	59.00	3.00
TOTAL	1/595	26.43	23.50	133.50	789.00	24.00
<i>Prinz</i>						
Salata „Vinegret”	1/100	1.80	9.90	8.50	262.00	7.00
Supa de cartofi cu taipei	1/300	2.30	5.20	8.50	137.00	9.00
Pirjoala cu sos	1/80/50	10.50	7.90	15.00	180.50	12.00
Terci din crupe de ovaz cu unt	1/150/20	8.90	5.90	29.80	336.00	8.00
Paine alba, neagra	1/200/50	15.80	12.50	56.10	615.00	3.00
Suc	1/200	0.30	-	10.60	44.00	3.00
TOTAL	1/1150	39.60	41.40	128.50	1574.50	42.00
<i>Cina</i>						
Pulpa de gaina inabusita cu sos	1/80/50	15.80	18.40	2.48	319.00	12.00
Piure mazare uscata	1/170	5.20	4.80	36.00	208.50	8.00
Paine alba	1/200/20	12.80	12.50	56.10	568.00	4.00
Ceai cu zahar	1/200/15	0.10	-	15.20	80.00	3.00
Fructe proaspete de sezon	1/150	0.30	-	11.50	48.00	3.00
TOTAL	1/885	34.20	35.70	121.28	1223.50	30.00
Total zi	1/2630	100.23	100.60	383.28	3587.00	96.00