

COORDONAT”

Şeful Centrului

de Sănătate Publică Chisinau

D-na **Eudochia TCACI**

“ 7 ”



2019

“APROBAT”

Director

S.R.L. “Dipo-Consulting”

Constantin CROȘU

“ 03 ”



2019

MENIU –MODEL

Pentru alimentarea copiilor în
Tabăra de odihnă și întremare a sănătății copiilor
“Florica”, or. Vadul lui Vodă
anul 2019

Ziua 1-a	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Brânză ch.tare gr.45%	1/20	5,2	5,4	0	77,59
Unt	1/20	0,12	16,4	0,2	149,6
Terci orez /stafide	150/10	4,60	2,14	28,91	176,20
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Fructe sezoniere	1/50	0,50	0,20	5,50	24,00
Pâine fort . Fe a/f//secara	50/20	5,85	1,20	33,60	185,10
		16,32	25,35	83,51	666,14
Prânz					
Salata rosii castraveți/ lolo	100/5	1,77	20,02	6,56	198,32
Supă cartofi și taitei,/verd.	300/3	4,54	2,5	30,43	142,5
Carne fiarta pui	1/30	7,39	3,12	2,21	42,57
Pârjoală carne coapta	1/75	16,35	9,09	11,7	149,35
Cartofi înăbușiți	1/200	3,57	5,14	32,16	182,71
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
Pâine fort (Fe. a/f) /secara	75/50	10,58	2,40	60,00	329,25
		45,26	42,37	182,45	1194,00
Chindii					
Suc de fructe	1/200	0,40	0,00	22,00	92,00
Chifla cu scorțișoară(f/a gr,hydr)	1/50	3,9	5,7	33,94	205,3
		4,30	5,70	55,94	297,30
Cina					
Legumă proaspete(roșii.,castr.)	50/50	0,70	0,00	3,16	15,00
Pui înabușit în sos	50/50	14,16	8,51	7,45	119,01
Terci hrisca puhav	1/150	6,92	6,89	35,09	241,14
Ceai /lamie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Fructe proaspete	1/100	0,90	0,10	11,12	47,00
Pâine fort (Fe, a/folic) /secara	50/20	5,85	1,20	33,60	185,10
		28,58	16,71	105,72	660,90
Cina II					
biscuiti f/a grasimi hidrogenizate	1/50	4,1	4,75	37	150,2
Chefir	1/200	6,00	0,10	6,00	92,00
		10,10	4,85	43,00	242,20
Total zi		104,56	94,98	470,62	3060,54

Ziua 2-a	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/20	0,12	16,4	0,18	149,6
Ou fiert	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Terci ovas dens lapte	1/200	8,17	4,51	39,59	179,97
Ceai cu lămîie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Pâine int..fort (Fe,a/f) /secara	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		20,29	26,42	93,87	651,32
Prînz					
Salată Vit(r,c., m)	1/100	0,2	4,96	6,11	69,09
Supă de cartofi ,mazare	1/250	4,72	3,47	17,18	124
Carne fiarta vita	1/25	6,17	2,31	0,18	46,48
Pârjoală carne de vită	1/75	10,56	7,66	12,6	172,14
Ardei umluți (legume,orez)	1/150	2,27	9	13,26	160,46
Fructe proaspete	1/100	0,40	0,00	11,30	47,00
Compot de fructe	1/180	0,17	0,48	25,6	93,14
Pâine fort.a/f/ secară	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
		26,12	29,98	134,23	974,81
Chindii					
Fructe de sezon	1/100	0,90	0,30	9,00	39,00
Coptura brânza(f/agr.hidr.)	1/75	7,35	8,64	46,62	295,58
Bautura de fructe	1/200	0,18	0,53	28,40	103,48
		8,43	9,47	84,02	438,06
Cina					
Vinigreta/verdeața	100/3	2,12	10,15	10,7	131,29
Chiftelute pui/sos	60/50	12,77	8,41	12,95	146,73
Paste fierte	1/150	5,13	4,93	37,79	222,5
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Pâine int.fort (Fe.a /f/secara	30/20	4,23	0,96	24,00	131,00
		24,30	24,46	100,74	685,17
Cina II					
Chifla cu magiun	1/50	4,60	8,70	34,10	238,80
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		10,60	8,80	40,10	330,80
Total zi		89,74	99,13	452,96	3080,16

ZIUA a 3-a	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun I					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,09	74,8
Budinca brânza/magiun	75/20	12,65	8,85	22,41	250,58
Terci de griș pe lapte	1/200	6,67	2,34	33,76	181,8
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine fort. (Fe,a/folic)/secara	50/20	5,85	1,2	33,6	185,1
		25,28	20,6	105,16	745,93
Prînz					
Legume proapete/verdeață	50/50/5	1,75	0,22	6,25	16,95
Rasolnic ca la Leningrad/smântână	250/20	2,98	8,16	19,58	159,08
Carne fiarta pui	1/30	1,27	5,2	3,63	70,05
Pește înăbușit cu legume	100/50	14,35	8,77	4,6	184,2
Terci porumb	1/200	3,32	4,76	22,12	138,52
Bomboane	1/50	2,80	14,00	30,40	154,50
Fructe / sezon(cirese)	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Compot de fructe(mere pr.)	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine f.integr(Fe,a/folic)/secara	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
		36,18	43,51	177,45	1149,10
Chindii					
Blinele /magiun	50/10	3,3	3,03	27,23	151,4
Fructe de sezon	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
		3,93	3,10	49,78	236,50
Cina					
Legume coapte(ardei dulci,dovlicei)	1/50	1,05	8,14	3,90	49,90
Șnițel din fileu de pui	1/75	22,29	21,3	13,25	270,25
Pireu de cartofi	1/150	3,63	4,44	34,25	182,9
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
Pâine f.grîu fort Fe a/folic	30/20	4,23	0,96	24,00	131,00
		31,60	34,84	97,40	726,05
Cina II					
biscuți f/a grasimi hidrogenizate	1/50	4,1	4,75	37	90,04
Lapte fiert	1/200	6	4	10	104
		10,10	8,75	47,00	194,04
Total zi		107,09	110,804	476,786	3051,616

Ziua a 4-a	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Brânză ch.tare gr.45%	1/20	5,2	5,4	0	77,59
Omleta naturala	1/75	7	7,36	1,43	126,75
Pârjoala naturală/roșii pr.	50/20	16,55	11,9	5,58	142,56
Cacao cu lapte	1/200	6	4	19,9	138,8
Pâine grâu fort.a/f Fe/secara	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
		40,69	30,04	60,51	669,9
Prânz					
Salata(varza pich.,morcov)	1/100	0,72	4,96	9,62	89,27
Supa cartofi si perisoare/verd	250/50/3	7,6	3,98	21,86	141,79
Piept pui în sos	100/50	34,17	19,17	14,98	261,68
Terci hrisca puhav	1/200	6,92	7,27	35,09	323,52
Fructe de sezon	1/150	1,5	0,6	16,5	72
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Pâine gr fort.a/f Fe	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
		50,35	31,02	116,7	901,29
Chindii					
Învîrtită cu cartofi	1/75	4,29	10,34	27,54	223,88
Fructe proaspete	1/100	1	0,3	22	89
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		5,69	10,64	71,54	404,88
Cina					
Castraveți pr.,ardei dulci	50/50	0,90	0,00	4,50	21,00
Pilaf cu carne vita	150/50	16,14	11,41	33,91	340,97
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,3	53,65
Pâine făină gr.fort/secara	40/30	5,94	1,38	33,6	184,2
		23,03	12,8	87,31	599,82
Cina II					
Coptura brânza(f/a gr.hidr.)	1/75	7,35	8,64	46,62	300,58
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		13,35	8,74	52,62	392,58
Total zi		133,11	93,24	388,68	2968,47

Ziua a 5-a	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Ou fiert	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Papanasi brânză./magiun	60/10	9,95	7,22	17,98	200,9
Supa cu lapte ,paste fainoase	1/200	8,53	8,89	43,49	125,74
Cacao cu lapte	1/200	6	4	19,9	138,8
Pâine fort.a/folic	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
		32,92	24,59	100,97	629,44
Prânz					
Roşii,castraveţi pr.,	50/50	0,70	0,00	3,60	15,00
Borş cart,varza/sm./verd.	300/20/3	2,56	11,08	15,03	162,01
Carne fiarta vită	1/50	12,34	4,25	0,37	92,99
Gulaş carne vita	50/70	12,8	9,14	4,71	156,76
Terci grîu puhav	1/150	6,92	4,67	38,52	242,39
Compot de fructe	1/200	0,16	0	28,23	102,13
Fructe de sezon	1/100	0,40	0,00	11,30	47,00
Pâine int.fort a/f/secară	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		42,63	30,64	140,16	1029,18
Chindii					
Învîrtită cu varză	1/75	3,97	11,69	23,63	223,66
Fructe	1/100	0,40	0,00	11,30	47,00
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		4,77	11,69	56,93	362,66
Cina					
Legume coapte	1/100	1,05	8,14	7,9	99,78
Pui fiert	1/100	24,53	10,36	7,26	141
Pireu de cartofi	1/150	3,63	4,44	34,25	182,9
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
Pâine int. fort a/folic/secara	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		35,96	24,44	102,66	686,78
Cina II					
Chifla cu scorţişoară(f/a gr.hidr)	1/50	3,90	5,75	34,15	206,40
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		9,90	5,85	40,15	298,40
Total zi		83,55	97,21	440,87	3006,46

ZIUA a 6-a	Masa (grame)	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
Dejun					
Unt	1/20	0,12	16,40	0,20	149,60
Brânză ch.tare gr.45%	1/20	5,20	5,40	0,00	77,59
Terci orez lapte(rar)	1/200	5,32	2,67	29,90	183,89
Ceai cu lămâie	200/5	0,05	0,01	15,30	53,65
Pâine fort.Fe a/folic/secara	40/30	5,94	1,38	33,60	184,20
		16,63	25,86	79,00	648,93
Prînz					
Salata Vitamina	1/100	2,26	14,94	13,40	186,82
Supa legume, verd.	250/3	2,46	4,15	14,44	93,69
Carne fiarta pui	1/50	1,27	5,2	3,63	70,05
Pui înăbușit /sos alb	75/75	21,03	13,96	8,83	179,26
Paste fierte	1/200	6,84	6,62	50,38	297,16
Fructe de sezon	1/100	0,90	0,30	9,00	39,00
Compot de fructe pr.	1/200	0,16	0,00	28,23	102,13
Pâine fort a/foic /secara	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		41,67	46,67	166,31	1179,01
Chindii					
Pateu brânza(fără gr.hidrog.)	1/90	9,51	6,10	40,02	273,87
Fructe proaspete	1/100	1,00	0,30	22,00	89,00
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		10,91	6,40	84,02	454,87
Cina					
Tocana de legume	1/200	3,16	9,05	23,62	191,74
Pîrjoală carne pui(coaptă)	1/75	20,96	14,42	13,35	156,00
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
Pâine . fort a/foic/ secara	40/30	5,94	1,38	33,60	184,20
		30,06	24,85	85,42	584,14
Cina II					
biscuiti f/a grasimi hidrogenizate	1/50	4,1	4,75	37	90,04
Lapte fiert	1/200	6	4	10	104
		10,10	8,75	47,00	194,04
Total zi		109,37	112,53	461,75	3060,99

Ziua a7 -a	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Omleta br.cheag tare gr.45%	1/75	9,14	10,36	1,43	139
Terci grâu lapte	1/200	7,75	2,4	37,47	214,25
Ceai cu lămâie	200/10	0,07	0,02	15,44	54
Pâine fort Fe a/folic/secara	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		23,71	22,48	92,74	618,15
Prînz					
Salata(c. pr,r./ Lolo)	100/5	1,77	20,02	6,56	198,32
Supă cartofi fasole/verd.	250/3	6,27	5,34	23,16	153,34
Cartofi fierți /verdeață	200/3	5,47	6,11	47,21	245,34
Carne pui fiert	1/100	2,54	10,36	7,26	141
Compot de fructe	1/200	0,16	0,00	28,23	102,13
Fructe sezon	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Pâine int.fort a/folic/secară	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
		25,76	44,23	175,02	1163,63
Chindii					
Chiflă cozonac/susan(f/a gr.hidr.)	75/7	7,61	12,03	52,08	283,25
Fructe	1/100	0,63	0,07	7,7	32,9
Suc din fructe	1/180	0,36	0	19,8	82,8
		8,60	12,10	79,58	398,95
Cina					
Salata vinigreta/verd.	100/3	2,12	10,15	10,7	131,29
Terci din hrisca	1/150	4,97	1,74	25,2	135,68
Chiftelute pui/sos	60/50	12,77	8,41	12,95	145,73
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
Pâine f.fort a/f Fe/secara	35/20	4,64	1,02	26,40	145,05
		24,50	21,32	90,10	609,95
Cina II					
Vatrusca cu mgiun	1/50	3,39	2,13	31,7	158,3
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		9,39	2,23	37,7	250,3
Total zi		91,96	102,36	475,14	3040,98

Ziua a 8-a	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Ou fiert	1 buc	5,2	4	0,4	57,2
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Brânză ch.tare gr.45%	1/20	5,20	5,40	0,00	77,59
Terci ovas lapt(dens)	1/200	8,18	4,52	39,61	180,18
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
Pâine fort Fe a/folic/secara	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		25,39	23,62	93,36	652,87
Prânz					
Legume proaspete	50/50/5	1,75	0,22	6,25	16,95
Sci cu cartofi și varză	1/250	1,84	5,09	11,25	93,61
Carne fiarta pui	1/50	1,27	5,2	3,63	70,05
Pârjoală naturală	1/75	24,65	17,85	7,35	208,44
Cartofi înabușiți	1/200	4,03	12,88	36,62	271,78
Compot de fructe	1/200	0,16	0,00	28,23	102,13
Fructe sezoniere	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Pâine f.grîu.fort. a/f /secară	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		41,45	43,04	146,33	1034,86
Chindii					
Coptură cu fructe(f/a gr. Hidr.)	1/100	6,11	5,81	51,58	285,78
Fructe sezoniere	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		7,51	6,11	88,18	438,78
Cina					
Legume coapte	1/100	1,05	8,14	7,9	99,78
Șnițel din fileu de pui	1/75	22,64	21,6	13,25	274,63
Terci grîu puhav	1/150	6,92	4,67	38,52	242,39
Ceai /lamâie	200/10	0,07	0,02	15,44	54
Pâine făină grîu fort .Fe a/folic	1/40	3,24	0,48	19,20	106,80
		33,92	34,91	94,31	777,60
Cina II					
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		6,00	0,10	6,00	92,00
Total zi		114,27	107,78	428,18	2 996,11

Ziua a 9-a	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Dejun					
Unt	1/10	0,06	8,2	0,1	74,8
Colțunași lenoși	1/200	29,09	15,66	28,51	395,5
Ardei dulci pr.	1/50	0,5	0	3	15
Ceai cu lămâie	200/10	0,07	0,02	15,44	54
Pâine fort.a/f.Fe	1/40	3,24	0,48	19,2	106,8
		32,96	24,36	66,25	646,1
Prînz					
Salata Vit.(r.,c.,m)	1/100	0,2	4,96	6,11	69,09
Borș rosu cart.,varza / sm/verd.	300/20/3	2,56	11,08	15,03	162,01
Carne fiarta vita	1/25	6,17	2,13	0,19	46,5
Befstroganov	75/75	19,56	21,99	5,79	305,11
Orez fiert puhav	1/150	3,93	6,60	33,73	245,61
Bautura din portocale	1/200	0,14	0,02	25,45	90,76
Fructe de sezon	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Pâine fort (Fe,a/f)/secara	50/30	6,75	1,50	38,40	210,90
		40,11	43,62	133,19	1121,89
Chindii					
Clatite cu magiun	75/25	5,34	4,23	35,30	195,80
Fructe sezoniere	1/100	0,86	0,34	9,46	41,28
Suc de fructe	1/200	0,4	0	22	92
		6,60	4,57	66,76	329,08
Cina					
Dovlicei înăbușiți	1/100	1,09	6,39	9,82	76,72
Chifteluțe vită/sos	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Terci de hrișcă	150,00	6,92	5,29	35,09	241,14
Ceai	1/200	0	0	14,85	52,2
Pâine f. Griu fort a/f Fe (Fe.a/f) ,secară	35/20	4,64	1,02	26,4	145,05
		23,84	20,52	92,37	676,83
Cina II					
Covrigi uscati	1/50	4,8	2,8	38,9	203
Lapte fiert	1/200	6	4	10	104
		10,80	4,00	48,90	307,00
Total zi		114,31	97,07	407,47	3080,90

Ziua a 10-a	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Unt	1/20	0,09	12,3	0,14	112,2
Brânză ch.tare gr.45%	1/20	5,20	5,40	0,00	77,59
Orez fiert puhav	1/150	3,95	6,6	33,73	245,62
Snițel pui	1/50	14,86	14,15	8,83	18,16
Cacao cu lapte	1/200	6,00	4,00	19,90	138,80
Pâine int . fort.a/fol	1/50	4,05	0,50	3,65	106,80
		34,15	42,95	66,25	699,17
Prânz					
Salata de legume/lolo	100/5	1,77	20,02	6,56	198,32
Rasolnic Leningrad	250/20	1,93	4,29	15,68	104,84
Peste cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Terci din porumb	1/200	3,32	4,76	22,12	138,52
Compot de fructe pr	1/200	0,16	0	28,27	102,3
Fructe de sezon	1/100	0,86	0,34	9,46	41,28
Pâine griu fortificata /secară	50/50	8,55	2,10	48,00	262,50
		27,78	39,33	136,30	1009,48
Chindii					
Blinele/magiun(coapte)	100/20	6,59	6,06	54,47	302,80
Fructe de sezon	1/100	1,00	0,30	14,60	61,00
Ceai	1/200	0,00	0,00	14,85	52,20
		7,59	6,36	83,92	416,00
Cina					
Icre de dovlicei	1/100	0,46	4,95	2,81	57,19
Paste fierte	1/200	6,84	6,48	50,3	295,8
Pui înăbușit în sos	75/50	6,22	4,79	0,48	68,43
Ceai cu lămâie	200/5	0,07	0,02	15,44	54
Pâine int . fort.a/fol	50	4,05	0,60	24,00	133,50
		17,64	16,84	93,03	608,92
Cina II					
Placintă cu brânză	1/75	6,91	5,38	20,52	171,00
Chefir	1/200	6	0,1	6	92
		12,91	5,48	26,52	263,00
Total zi		100,07	110,96	406,02	2 996,57