

*Moolicoat*

**MENIUL DE PERSPECTIVĂ A TABEREI DE ODIHNĂ ȘI ÎNTREMARE  
A SĂNĂTĂȚII COPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR  
ASOCIAȚIEI OBȘTEȘTI „GENERAȚIA NOUĂ” PENTRU SEZONUL ESTIVAL 2018.**

Nr. d/o	Denumirea bucatelor	Cantitatea bucatelor (g) la un copil	Componența	Grame (brutto) la un copil
<b>Dejun</b>				
1.	Terc din ghercules pe lapte și unt	150-200	Ghercules Lapte Unt zahăr	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	200	Ceai zahăr	0,2 20
<b>Prânz</b>				
1.	Salată de varză proaspătă	100	Varză ciapă ulei	110 10 8
2.	Borș vegetarian cu smântână cu prelucrarea termică	300/10	Varză Cartofi Morcov Tomat Verdeață Unt Smântână	80 50 20 3 1 2 10
3.	Carne de pasăre cu orez și castraveți	85/110/35	Carne pasăre Orez Unt Castraveți	100 40 5 35
5.	Suc din fructe	200	suc	200
6.	Pâine de grâu	100	pâine	100
<b>Gustarea I</b>				
1.	Biscuiți	100	Biscuiți	100
2.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
<b>Cina</b>				
1.	Carne de epure cu cartofi înăbușiți.	100	Carne iepure Cartofi	90 250



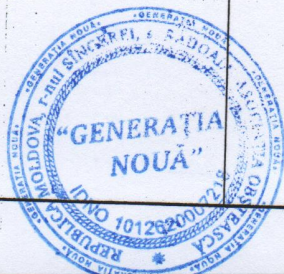


			Morcov	15
			Ciapă	8
			Ulei	5
2.	Cacao cu lapte	200	Lapte	200
			Zahăr	15
			Cacao	3
3.	Pâine de seară cu unt	10/5	Pâine	100
			unt	5
<b>Cina II</b>				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Cornișor cu magun	100	Cornișor	100

Compoziția chimică: proteine- 104g lipide 150 g, glucoză -415, valoarea chimică- 3280 kcal

### A DOUA ZI

<b>Dejun</b>				
1.	Pește hec cu pireu de cartofi .	50/200	Pește	100
			Ciapă	5
			persmeți	5
			unt(ulei)	8
			cartofi	350
			marar	5
			unt	10
2.	cacao cu lapte	200	Cacao	3
			Lapte	200
			zahăr	15
3.	Pâine de grâu cu unt și cașcaval sau brânză tare	100/10/90	Pâine	100
			Unt	10
			Cașcaval	10
<b>Prânzul</b>				
1.	Salată cu legume	70	Ceapă	5
			Varză	20
			Morcov	20
			Ulei	10
			Castraveți	20
			Verdeață	20
2.	Borș cu smântână pe bulion din carne. (smântâna cu prelucrare termică)	350	Sfeclă roșie	100
			Morcovi	20
			Varză	60
			Tomat	3
			Smântână	10
			Zahar	3
			Ulei	3
			Faină de grâu	3





3.	Carne de pasăre cu sos și terci de hrișcă	90/40/250	Cartofi	70
			Unt	459
			Carne	185
			Ceapă	5
			Faină de grâu	4
			Tomat	3
			Grupe de hrișcă	45
			unt	5
4.	Compot din fructe proaspete de sezon	200	Fructe	20
5.	Pâine de seară	100	zahăr	10
	<b>Gustarea</b>		pâine	100
1.	Biscuiți	50	Biscuiți	50
3.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
	<b>Cina 1</b>			
1.	Legume înabușite	300	Varză	100
			Marcovi	50
			Cartofi	150
			Tomate	8
			Ulei	8
			Unt	6
			Patrunjel	10
2.	Brânzoaică	60	Brinză	30
			Făină de grâu	25
			Drojdii	2
			Ouă	15
			Ulei	5
			Unt	15
			Lapte	15
3.	Ceai	200	Ceai	0,2
4.	Pâine de grâu, majiun	100/25	zahar	15
	<b>Cina 2</b>		Pâine	100
			magun	25
1.	Chefir , chifla cu stafide	200/100	Chefir	200
			chiflă	100
	<b>Componenta-proteine- 100, Lipide 110 gr.glucide- 380, valoarea calorică – 3210 kcal</b>			
	<b>A treia zi</b>			





<b>Dejunul</b>				
1.	Terci din orez pe lapte și unt	250	Crupe orez Lapt Unt Zahăr	35 200 5 5
2.	Ou fert	1	Ou	1
3.	Lapte cu cacao	200	Cacao Lapte Zahăr	3 100 15
4.	Pâine cu unt și magiun	100/100	Pâine Umt magiun	100 10 10
<b>Prânzul</b>				
1.	Salată din varză, castraveți, roșii	160	Varzăi Pepeni Roșii Ceapă Ulei	50 50 50 5 5
2.	Zeamă moldovenească cu bullion de pasăre și smântână, cu prelucrare termică	350	Smântână Tăiței Făină de grâu Ou Morcov Ciapă 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 de găină Cartofi Lapte Unt Mazăre verde	200 250 50 5 50
4.	Suc	200	Suc	200
5.	Pâine de seară	150	Pâine	150
<b>Gustarea</b>				
1.	Chiflă cu magiun	100	Chiflă	100
2.	Gruce de sezon	100	fructe	







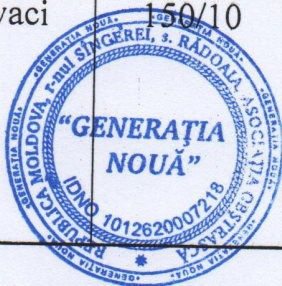


			Tomat	8
			Ceapă	5
			Unt	5
			Ulei	10
			morcov	10
4.	Suc sau compot din fructe proaspete	200	Suc	200
	Pâine de seară	150	pâine	150
	<b>Gustarea</b>			
1.	Cornișor cu magun	100	Cornișor	100
2.	Frunctele proaspete de sezon	100	fructe	100
	<b>Cina 1</b>			
1.	Pește înăbușit cu pireu de cartofi și castraveți proaspeți.	70/200	Pește	130
			Ulei	10
			Cartofi	250
			Lapte	50
			Unt	5
			Castraveți	50
2.	Ceai	200	Ceai	200
			Zahăr	15
2.	Pâine cu magiun și unt	100/20/10	Pâine	100
			Magiun	20
			Unt	10
	<b>Cina 2</b>			
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Plăcintă cu brânză	100	Făină grâu	0,35
			Ouă	½
			Lapte	5
			Zahăr	2
			Ulei	8
			Brânză	20
	<b>Componenta chimică: proteină- 110 g, lipide- 1098 g, glucide 450g , valoarea cronică- 3280 kcal.</b>			
	<b>A cincea zi</b>			
	<b>Dejunul</b>			
1.	Terci de griș pe lapte și unt	200/5	Lapte	100
			Griș	35
			Zahăr	5
			Unt	5
2.	Omletă cu carne de păsăre	60/60	Ou	1





	Ciai Pîne cu unt și brînză tare	200 100-10-20	Lapte Carne Unt Ceai Zahăr Pîne Unt Brînză tare	35 60 2 2 15 100 10 20
	<b>Prînzul</b>			
1.	Salată cu scrumbie cu mazăre verde și ciapă verde.	120	Scrumbie Mazăre verde Ceapă verde Ulei	60 40 10 5
2.	Supă din cartofi cu perișoare din carne.	350/50	Cartofi Morcovi Ceapă Pastă roșie Ulei Smîntîină Perișoare	100 10 10 3 3 5 80
3.	Sarmale cu carne de pasăre .	350	Varză Morcovi Ceapă Orez Unt  Pastă roșie Ulei Carne	250 15 10 10 10  4 4 150
4.	Compot din fructe de sezon.	65	Fructe Zahăr	50 15
5.	Pîine de secară	100	Pîine	100
	<b>Gustarea</b>			
1.	Clătite cu dulceață	100	Făină grîu Ouă Lapte Zahăr Ulei Dulceață	50 0,25 50 10 10 25
3.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
	<b>Cina 1</b>			
1.	Babă cu tăiței de casa și brînză de vaci în rolă.	150/10	Lapte Tăiței Brînză Zahăr Ouă Unt	30 40 10 8 0,25 5





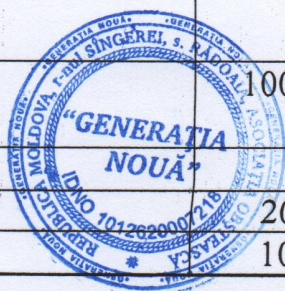




	cu sos.			Crupe de grâu	45
				Ceapă	5
				Făină grâu	3
				Morcovi	10
				Unt	9
				Ouă	0,25
4.	Suc din fructe	200		Suc	200
5	Pâine de seară	150		Pâine	150
<b>Gustarea</b>					
1.	Covrigei	100		Covrigei	100
2.	Fructe de sezon	100		fructe	100
<b>Cina 1</b>					
1.	Terci hercules pe lapte.	200		Ghercules	20
				Unt	5
				Lapte	200
				Zahăr	15
2.	Puding din brânză cu morcov.	125		Brânză	55
				Ouă	1/5
				Zahăr	10
				Morcov	40
				Smântână	10
				Unt	2
				Făină	5
3.	Ceai	200		Ceai - zahăr	0,2-10
4.	Pâine de grâu	100		pâine	100
<b>Cina 2</b>					
1.	Chefir cu pesmeți	200/100		Chefir	200
				Pesmeți	100
<b>Componenta chimică: proteine-115 g, lipide- 120 g, glucide 460 g, valoarea colorică- 3305 kcal</b>					
<b>A ȘAPTEA ZI.</b>					
<b>Dejunul</b>					
1.	Cartofi i cu pește hec în rolă	300/60		Cartofi	350
				Unt	10
				Pește	90
				Ulei	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	10/20/20		Pâine	100



			Unt	20
			Cașcaval	20
	<b>Prânzul</b>			
1.	Salată din castraveți și roșii.	100	Castraveți Roșii Ceapă Ulei	50 50 5 5
2.	Supă cu mazăre și cartofi.	350	Măzare Morcov Ceapă Ulei Unt Cartofi	35 10 5 5 5 70
3.	Pilaf cu carne.	250	Orez Ceapă Carne Morcovi Pastă roșie Ulei	50 5 160 20 5 5
4.	Compot din fructe	200	Fructe Zahăr	50 10
5.	Pâine de seară	100	Pâine	100
	<b>Gustarea</b>			
1.	Pesmeți	100	Pesmeți	100
2.	Iaurt	100	Iaurt	100
3.	Fructe de sezon	100	Fructe	100
	<b>Cina 1</b>			
1.	Salată din cartofi ferți Curcubeu.	100	Cartofi Castraveți Morcovi Ceapă Mazăre verde Ulei Sveclă roșie	70 15 10 5 15 10 50
2.	Budincă din brânză de vaci cu griș și dulceață	200/25	Brânză Lapte Zahăr Ouă Cr. Griș Unt Dulceață	90 50 10 0,2 30 10 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
	<b>Cina 2</b>			
1.	Chefir	200	chefir	200
2.	Chiflă cu mac	100	Ghiflă	100





Componenta chimică: proteine 120g,  
lipide 125 g, glucide 465 g, valoarea  
calorică 3050 ckal.

**A opta zi**

**Dejunul**

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.	Lapte cu cacao	200	Cacao Lapte Zahăr	3 100 15
4.	Pâine cu unt și magiun	100/100	Pâine Unt Magiun	100 10 10

**Prânzul**

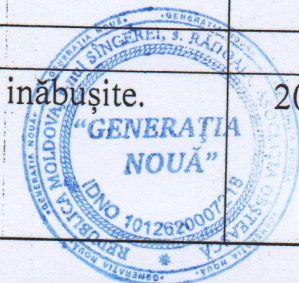
1.	Salată din varză , castraveți, roșii.	100	Varză Pepeni Roșii Ceapă Ulei	50 50 50 5 5
2.	Zeamă moldovenească cu bulion de pasăre și smântână cu prelucrarea termică.	350	Smântână țaiței făină grâu ou morcov ciapă verdețuri cartofi	10 20 20 0,2 10 10 10 100
3.	Carne de găină fiartă în rolă cu pireu de cartofi și mazăre verde.	100/200/50	Carne găină Cartofi Lapte Unt Mazăre verde	200 250 50 5 50
4.	Suc	200	Suc	200
5.	Pâine de seară	150	Pâine	150

**Gustarea**

1.	Chiflă cu magun	100	chiflă	100
3.	Fructe de sezon	100	Fructe	100

**Cina 1**

1.	Ragu din legume cu pește înăbușite.	200/50	Varză Ceapă Pastă tomate Ulei	250 10 3 5
----	-------------------------------------	--------	--	---------------------

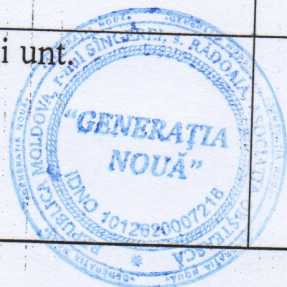




			Morcov	50
			Pește	70
2.	Suc din fructe sau compot din fructe proaspete.	20	Suc	200
3.	Pâine de grâu	100	Pâine	100
<b>Cina 2</b>				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Plăcintă cu brânză.	100	Făină grâu	200
			Ou	0,25
			Lapte	5
			Zahăr	2
			Ulei	8
			Brânză	25
<b>Componenta chimică: proteine 120 g, lipide 118 g, glucide 545, valoarea calorică 3510 kcal.</b>				
<b>A noua zi</b>				
<b>Dejunul</b>				
1.	Biftec cu carne de pasăre cu paste făinoase fierte în rolă. Ou fert	50/200 1	Carne Macaroare Ulei Unt Ou	80 65 5 15 1
2.	Cacao cu lapte	200	Cacao Lapte Zahăr	3 200 15
3.	Pâine de seară	100	Pâine	100
<b>Prânzul</b>				
1.	Castroveți și roșii proaspeți.	100	Castroveți Roșii	50 50
2.	Supă cu fasole și cartofi și smântână cu prelucrare termică.	350	Fasole Cartofi Ceapă Morcov unt Smântână	30 75 8 15 4 10
3.	Gulaș de pasăre cu varză înabușită.	80/250	Carne Unt Făină grâu Varză Morcov Ceapă Ulei Tomat paste Lapte	160 5 6 250 50 30 5 5 30
4.	compot din fructe de sezon.	200	Fructe Zahăr	50 15

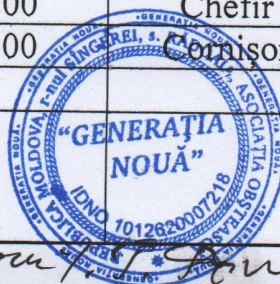


5.	Pâine de grâu	150	Pâine	150
<b>Gustarea</b>				
1.	Pateu cu brânză în rolă.	100	Făină grâu Ou Zahăr Lapte Unt Drojdie Brânză	40 0,5 5 15 8 2 20
2.	Lapte fiert .	200	Lapte Zahăr	200 10
<b>Cina 1</b>				
1.	Morcov înăbușit cu stafide	100	Morcov Unt Lapte stafide	100 5 50 15
2.	Pârjoale din pește cu cartofi fierți proaspeti.	60/200	Pește Făină grâu Ulei Unt Pâine de grâu Cartofi marar	70 5 5 5 10 300 5
3.	Ceai	200	Ceai Zahăr	0,2 15
4.	Pâine de grâu cu cașcaval	100/10	Pâine Cașcaval	100 10
<b>Cina 2</b>				
1.	Chefir	200	Chefir	200
2.	Cornișor cu gem.	100	Cornișor	100
Componenta chimică: proteine 130g, lipide 128 g, glucide 500 g, valoarea calorică 3520 kcal .				
<b>A zecea zi</b>				
<b>Dejunul</b>				
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.	Lapte cu cacao	200	Lapte Cacao Zahăr	100 3 15
4.	Pâine de grâu cu unt	100/20	pâine unt	100 20
<b>Prânzul</b>				
1.	Salată de varză proaspătă, roșii, castraveți.	100	Varză Ulei Ceapă castraveți roșii	80 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 pasăre orez unt ciapă morcov	100 40 5 20 20
4.	Suc de fructe	200	Suc	200
5.	Pâine de grâu	100	pâine	100
<b>Gustarea</b>				
1.	Biscuiți	100	Biscuiți	100
2.	Fructe de sezon	150	Fructe	150
<b>Cina 1</b>				
1.	Carne fiartă de epure cu cartofi noi înăbușiți	50/170	Carne de iepure Cartofi Morcovi Ciapă Ulei	90 250 15 8 5
2.	Lapte cu cacao	200	Lapte Zahăr cacao	200 15 3
3.	Pâine de seară cu unt	100/5	pâine Unt	100 5
<b>Cina 2</b>				
1.	chefir	200	Chefir	200
2.	Cornișor cu brânză.	100	Cornișor	100
Componenta chimică: proteină 150 g, lipide 105 g, glucide 520 , valoarea calorică 3550 kcal.				



administrația școlii Penșon / Penșon