

**Ziua 1**

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Mic dejun</b>							<b>349,1</b>
<b>Macaroane cu lapte unt</b>	<b>120</b>						
Lapte de vaci 2,5%		120	120	3,36	3	5,64	62,4
paste făinoase din făină integrală		28	28	2,678	0,230	20,2	99,39
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Tartină cu unt și brânză tare</b>	<b>20/5/20</b>						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,030	4,125	0,030	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,0000	4,6000	0	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
<b>Ceai de plante</b>	<b>150</b>						
Ceai de plante		1	1				
zahăr		5	5	0	0	4,98	19,35
<b>Gustare de dimineață</b>							<b>71,6</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere</b>	<b>95</b>	98	95	0,4	0	17,50	71,6
<b>Prânz</b>							<b>556,35</b>
<b>Supă de cartofi cu fasole</b>	<b>230</b>						
Carne de pui		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Cartofi		30	25	0,48	0,03	4,58	19,30
Ceapă		15	12	0,20		1,15	5,08
Morcov		15	12	0,16	0,02	0,84	4,92
verdeață		3	2,5	0,50	0,11	1,27	0,94
Fasole		21	20	4,44	0,20	10,91	61,20
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Terci de grâu cu unt</b>	<b>100</b>						
crupe de grâu		26	20	6,60	0,21	37,09	138,08
<b>Salată verde cu castraveți și semințe.</b>	<b>50</b>						
varză		27	25	0,45	0,03	1,35	7,42
castraveți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
semințe de dovleac măcinate		3	3	0,73	1,37	0,53	17,44
ulei de floarea soarelui nerafinat		2	2	0,00	1,98	0,00	17,82
Sare iodată		0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic</b>	<b>50</b>	50	50	3,80	0,45	24,85	118,65
<b>Compot din fructe proaspete</b>	<b>200</b>						
Fructe proaspete		50	45	0,18		4,97	20,68
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Gustare de după-amiază</b>							<b>171,55</b>
<b>Salata de fructe proaspete cu iaurt</b>	<b>175</b>						
fructe proaspete		152	150	0,60	0,00	26,25	107,40
stafide		15	15	0,47	0,08	11,88	50,05
Iaurt natural 2,6%		25	25	0,70	0,80	1,03	14,10
<b>Energia totală zilnică (kcal)</b>				<b>41,5980</b>	<b>21,0834</b>	<b>186,2420</b>	<b>1148,590</b>

## Ziua 2

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Mic dejun</b>							<b>398</b>
<b>Terci cu mei cu dovleac și stafide</b>	<b>120</b>						
Lapte de vaci 2,5%		120	120	3,36	3	5,64	62,4
dovleac		25	20	5,2	0	1,05	4,6
mei		28	28	3,25	1,232	21,67	112,268
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
<b>Tartină cu unt și brânză tare</b>	<b>20/5/20</b>						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,030	4,125	0,030	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,0000	4,6000	0	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
<b>Compot din mere</b>	<b>150</b>						
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
mere	30	35	30	0,12	0	3,39	14,09
<b>Gustare de dimineață</b>	<b>95</b>						<b>71,6</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere</b>	<b>95</b>	98	95	0,4	0	17,50	71,6
<b>Prânz</b>							<b>498,28</b>
<b>Supă țărănească</b>	<b>230</b>						
Cartofi		55	50	0,96	0,06	9,16	38,60
varză		52	44	2	0,48	5,4	62,2
ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
verdeță		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94

Sare iodată		0,5	0,5				
<b>Pește copt cu legume</b>	<b>50/50</b>						
pește hec		87	80	13,28		1,76	68,6
ceapă		32	30	0,27	0,03	3,03	12,6
morcov		32	30	0,27	0,06	2,88	12,3
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3			2,97	26,97
Sare iodată		0,3	0,3				
<b>Mămăligă cu unt</b>	<b>150</b>						
crupe de mălai		41	40	1,12	0,28	16,54	73,16
<b>Compot de fructe de sezon</b>	<b>150</b>						
fructe proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic</b>	<b>50</b>	50	50	3,80	0,45	24,85	118,65
<b>Gustare de după-amiază</b>							<b>156,87</b>
<b>Suc de fructe fără adaos de zahar</b>	<b>100</b>	100	100	0,1	0,1	11,7	48,1
<b>Nuci și sau fructe uscate</b>	<b>50</b>						
miez de nuci		5	5	0,76	3,26	0,68	35,12
fructe uscate		45	45	0,69	0,21	17,25	73,65
<b>Energia totală zilnică (kcal)</b>				<b>26,92</b>	<b>19,44</b>	<b>146,91</b>	<b>1124,75</b>

### Ziua 3

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Mic dejun</b>							<b>300,51</b>
<b>Budincă din brânză de vaci</b>	<b>150</b>						
brânză de vaci		90	90	14,4	8,1	0,9	180,9
crupă de griș		15	15	1,68	0,1	10,9	51,19
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
ouă		22	21	2,45	1,89	0,19	27
lapte de vaci 2,5%		35	35	1,05	0,7	1,75	18,2
<b>Ceai de erbururi</b>	<b>150</b>						
ceai de erbururi		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Gustare de dimineață</b>	<b>95</b>						<b>71,6</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere</b>	<b>95</b>	98	95	0,4	0	17,50	71,6
<b>Prânz</b>							<b>454,93</b>
<b>Cartofi cu conopidă la cuptor</b>	<b>100</b>						
cartofi		84	60	1,2	0,06	11,82	52,62
conopidă		44	40	0,77	0,11	1,99	12,03

ceapă		14	12	0,102	0	0,57	2,68
morcov		14	12	0,078	0	0,42	3,12
roșii		13	12	0,0025	0	0,105	0,43
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,3	0,3				
<b>Ciorbă de legume</b>	<b>230</b>						
Carne de pui		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Cartofi		28	20	0,38	0,02	3,66	15,44
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
brocoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de roșii		3	3	0,16		0,45	2,55
Sare iodată		0,5	0,5				
<b>Salată din sfeclă</b>	<b>100</b>						
Sfeclă		130	100	1,13		8,22	27,77
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2				
<b>Compot de fructe de sezon</b>	<b>150</b>						
fructe proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic</b>	<b>50</b>	50	50	3,80	0,45	24,85	118,65
<b>Gustare de după-amiază</b>	<b>150</b>						<b>198,232</b>
<b>Șarlota cu mere</b>	<b>50</b>						
făină de grâu integrală		32	30	3,09	0,27	22,26	103,83
ouă		12	10	1,27	1,15	0,07	10
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
mere proaspete		19	15	0,003	0	1,5	1,512
<b>Chefir 2,6% grăsime</b>	<b>100</b>	100	100	2,8	3,2	4,1	56,4
<b>Energia totală zilnică (kcal)</b>				<b>49,78</b>	<b>22,87</b>	<b>139,45</b>	<b>1025,27</b>

#### Masa 4

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Mic dejun</b>							<b>236,29</b>
<b>Terci din hrișcă cu unt și brânză tare</b>	<b>120/10</b>						
crupă de hrișcă		28	28	3,52	0,91	19,04	98,58
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
brânză tare cu 45% grăsime		10	10	2,35	3,09		37,21

Lapte de vaci 2,5%		120	120	3,36	3	5,64	62,4
<b>Ceai de erbururi</b>	<b>150</b>						
Ceai de erbururi		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Gustare de dimineață</b>	<b>95</b>						<b>71,6</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere</b>	<b>95</b>	98	95	0,4	0	17,50	71,6
<b>Prânz</b>							<b>639,09</b>
<b>Ciorbă de cartofi și orez</b>	<b>230</b>						
Cartofi		55	50	0,96	0,06	9,16	38,60
Orez		25	25	1,8	0,5	15,6	90,33
morcov		22	20	0,28		1,6	7,06
Ceapă		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
Pastă de rosii		2	2	0,11		0,3	1,7
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3			2,97	26,97
Sare iodată		0,5	0,5				
<b>Broccoli sotate cu unt</b>	<b>150</b>						
Broccoli		200	195	4,68	0,78	14,04	68,2
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
<b>Pulpă de pui coaptă</b>	<b>100</b>						
Pulpă de pui		125	120	21,12	11,16		190,8
<b>Salată din morcov și țelină</b>	<b>100</b>						
morcov		63	60	0,62	0,05	3,36	19,68
Țelină		34	30	0,93	0,07	1	28,69
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3			2,97	26,97
Sare iodată		0,3	0,3				
<b>Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fe și acid folic</b>	<b>50</b>	50	50	3,80	0,45	24,85	118,65
<b>Gustare de după-amiază</b>							<b>135,6</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere</b>	<b>150</b>	165	150	0,6	0	26,25	107,4
<b>Iaurt natural 2,6% grăsimi</b>	<b>50</b>	50	50	1,4	1,6	2,05	28,2
<b>Energia totală zilnică (kcal)</b>				<b>46,17</b>	<b>24,99</b>	<b>147,53</b>	<b>1082,58</b>

### Masa 5

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Mic dejun</b>							<b>358,17</b>
<b>Terci cu crupe de porumb pe lapte, unt</b>	<b>120</b>						
Lapte de vaci 2,5%		120	120	3,36	3	5,64	62,4
crupe de porumb		20	20	14,94	0,22	13,5	115,64
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Tartină cu unt și brânză tare</b>	<b>20/5/20</b>						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,030	4,125	0,030	37,20

brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,0000	4,6000	0	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
<b>Ceai de erburi</b>	<b>150</b>						
ceai erburi		2	2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Gustare de dimineață</b>							<b>71,6</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere</b>	<b>95</b>	98	95	0,4	0	17,50	71,6
<b>Prânz</b>							<b>532,3</b>
<b>Ciorbă de legume</b>	<b>230</b>						
Carne de pui		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Cartofi		28	20	0,38	0,02	3,66	15,44
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
brocoli		32	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de rosii		3	3	0,16		0,45	2,55
Sare iodată		0,5	0,5				
<b>Terci de grâu</b>	<b>100</b>						
Crupă de grâu		30	30	3,45	0,27	19,43	102,83
<b>File de găină copt</b>	<b>75</b>						
File de găină		115	110	23,09	9,77	6,66	132,09
ulei de floarea soarelui nerafmat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,5	0,5				
<b>roșii proaspete</b>	<b>50</b>						
roșii proaspete		55	50	0,45	0,1	1,95	9
<b>Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic</b>	<b>50</b>	50	50	3,80	0,45	24,85	118,65
<b>Gustare de după-amiază</b>							<b>164,54</b>
<b>Cornuleț cu magiun și susan</b>	<b>50</b>						
Cornuleț cu magiun fără grăsimi hidrogenizate		50	50	0,05	0,18	24,8	102,82
semințe de susan		2	2	0,41	1,224	0,242	13,62
<b>Suc de fructe fără adaos de zahar</b>	<b>100</b>	100	100	0,1	0,1	11,7	48,1
<b>Energia totală zilnică (kcal)</b>				<b>71,07</b>	<b>31,05</b>	<b>162,70</b>	<b>1126,61</b>

### Masa 6

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Mic dejun</b>							<b>334,77</b>
<b>Terci de ovăs cu lapte și unt</b>	<b>120</b>						
fulgi de ovăs		25	25	2,97	1,725	16,35	92,81
Lapte de vaci 2,5%		120	120	3,36	3	5,64	62,4

Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Tartină cu unt și brânză tare</b>	<b>20/5/20</b>						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,030	4,125	0,030	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,0000	4,6000	0	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
<b>Ceai de erbururi</b>	<b>150</b>						
ceai de erbururi		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Gustare de dimineață</b>							<b>71,6</b>
<b>Fructe proaspete sezoniere</b>	<b>95</b>	98	95	0,4	0	17,50	71,6
<b>Prânz</b>				<b>19,7105</b>		<b>43,3065</b>	<b>614,18</b>
<b>Supă de cartofi cu fasole</b>	<b>230</b>						
Carne de pui		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Cartofi		67	50	0,96	0,05	9,17	38,59
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă verdeață		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Fasole		3	2,5	0,50	0,11	1,27	0,94
Roșii		21	20	4,44	0,20	10,91	61,20
ulei de floarea soarelui nerafinat		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
Sare iodată		3	3		2,97		26,97
<b>Gulaș de vită</b>	<b>65/35</b>						
Carne de vită calitate superioară		105	100	15,15	5,25	0	112,5
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Ceapă		20	18	0,26		1,44	6,35
Pastă de rosii		5	4	0,22		0,6	3,4
făină de grâu		5	4	0,4	0,04	2,92	14,32
Sare iodată		0,3	0,3				
<b>Pireu de cartofi</b>	<b>100</b>						
Cartofi		120	80	1,15	0,05	10,94	46,08
<b>Compot de fructe de sezon</b>	<b>150</b>						
fructe proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic</b>	<b>50</b>	50	50	3,80	0,45	24,85	118,65
<b>Gustare de după-amiază</b>							103,94
<b>Măr copt cu nuci</b>	<b>50</b>						
Măr		50	50	0,2	0	5,65	23,4
miez de nuci		8	7,5	1,14	1,63	1,03	23,34
<b>Lapte fiert</b>	<b>100</b>						
lapte de vaci 2,5%		110	110	3,08	2,75	5,17	57,2
<b>Energia totală zilnică (kcal)</b>				<b>74,35</b>	<b>28,11</b>	<b>173,80</b>	<b>1124,49</b>

Masa 7

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Mic dejun</b>							<b>404,5</b>
<b>Terci de orz cu unt</b>	<b>120</b>						
crupe de orz		28	28	2,912	0,364	20,076	95,22
Lapte de vaci 2,5%		120	120	3,36	3	5,64	62,4
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Tartină cu unt și brânză tare</b>	<b>20/5/20</b>						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,030	4,125	0,030	37,20
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,0000	4,6000	0	56,8
Pâine din făină de grâu integrală		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46
<b>Cacao cu lapte</b>	<b>100</b>						
praf de cacao		3	3	0	0,72	0,51	8,52
lapte de vaci 2,5%		100	100	2,8	3,2	4,7	58,8
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Gustare de dimineață</b>							<b>71,6</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere</b>	<b>95</b>	98	95	0,4	0	17,50	71,6
<b>Prânz</b>							<b>676,23</b>
<b>Supă țărăneasă</b>	<b>230</b>						
Cartofi		55	50	0,96	0,06	9,16	38,60
varză		52	44	2	0,48	5,4	62,2
ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Roșii		16	15	0,1	0	0,64	2,74
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				
<b>Pește cu legume</b>	<b>75/25</b>						
Pește hec		140	130	12,6	3,48		108,19
Ceapă		12	10	0,14		0,8	3,53
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2				
Morcov		12	10	0,1	0,01	0,56	3,28
Ardei dulce		12	10	0,08		0,45	2,25
<b>Paste făinoase fierte</b>	<b>100</b>						
Paste făinoase integrale		40	35	3,5	0,483	27,45	133,28
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0	1,64	0	14,76
Sare iodată		0,2	0,2				
<b>Salată de sfeclă cu semințe și verdeață</b>	<b>50</b>						
sfeclă fiartă		63	45	0,765	0	4,86	22,5
ou fiert		15	15	1,905	1,725	0,105	23,56



ulei de floarea soarelui nerafinat		6	5		4,99		44,91
verdeață		2	1,5	0,05		0,12	0,68
semințe de floarea soarelui		2	2	0,416	1,03	0,4	12,56
Sare iodată		0,2	0,2				
<b>Limonadă</b>							
lămâi		12	10	0,11	0,03	0,93	4,43
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic</b>	<b>50</b>	50	50	3,80	0,45	24,85	118,65
<b>Gustare de după-amiază</b>							<b>141,4</b>
<b>Covrigei din faina integrală fără grăsimi hidrogenizate</b>	<b>50</b>	50	50	2	1,25	2,25	85
<b>Chefir 2,6% grăsime</b>	<b>100</b>	100	100	2,8	3,2	4,1	56,4
<b>Energia totală zilnică (kcal)</b>				<b>46,85</b>	<b>36,69</b>	<b>152,18</b>	<b>1293,73</b>

### Masa 8

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Mic dejun</b>							<b>251,77</b>
<b>Terci de hrișcă pe lapte</b>	<b>120</b>						
Crupă de hrișcă		25	25	2,87	0,475	14,6	84,88
Lapte de vaci 2,5%		120	120	3,36	3	5,64	62,4
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Lapte fiert</b>	<b>140</b>						
lapte de vaci 2,5%		150	150	4,2	3,75	7,05	78
<b>Gustare de dimineață</b>							<b>71,6</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere</b>	<b>95</b>	98	95	0,4	0	17,50	71,6
<b>Prânz</b>							<b>791,73</b>
<b>Cartofi copti</b>	<b>100</b>						
Cartofi		220	140	2,78	0,14	25,47	114,92
Sare iodată		0,3	0,3				
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
<b>Pulpă de pui coaptă</b>	<b>65</b>						
Pulpă de pui		110	105	18,3	9,67		165,36
<b>Supă de cartofi cu perișoare</b>	<b>230</b>						
Cartofi		55	50	0,96	0,06	9,16	38,60
Perișoare		50	50	5	0,625	36,87	180
ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56
Pastă de rosii		5	5	0,27		0,75	4,25
ulei de floare soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				

<b>Salată verde cu castraveți și semințe.</b>	<b>50</b>						
varză		27	25	0,45	0,03	1,35	7,42
castraveți		11	10	0,08	0,00	0,30	1,52
semințe de dovleac măcinate		3	3	0,73	1,37	0,53	17,44
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Suc de mere fără adaos de zahăr</b>	<b>100</b>	100	100	0,1	0,1	11,7	48,1
<b>Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic</b>	<b>50</b>	50	50	3,80	0,45	24,85	118,65
<b>Gustare de după-amiază</b>							<b>74,54</b>
<b>Dovleac copt cu nuci</b>	<b>100</b>						
dovleac		100	90	0,9	5,85	5,85	27,81
miez de nuci		5	5	0,76	0,685	0,685	35,12
<b>Ceai</b>	<b>200</b>						
ceai de erburii		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Energia totală zilnică (kcal)</b>				<b>45,96</b>	<b>36,89</b>	<b>172,30</b>	<b>1189,64</b>

### Masa 9

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Mic dejun</b>							<b>233,57</b>
<b>Budincă din brânză de vaci</b>	<b>80</b>						
Brânza de vaci 9%		75	75	12,28	6,9	0,77	154,37
Făina de grâu integrală		8	8	0,8	0,08	5,8	28,66
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Ouă		10	8	1,13	0,87	0,09	12,44
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
<b>Ceai de erburii</b>	<b>150</b>						
ceai erburii		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Gustare de dimineață</b>							<b>71,6</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere</b>	<b>95</b>	98	95	0,4	0	17,50	71,6
<b>Prânz</b>							<b>516,81</b>
<b>Borș roșu</b>	<b>230</b>						
Sfeclă		98	70	1,12	0,07	6,72	30,1
Țelină		7	5	0,03	0,01	0,15	0,78
Cartofi		67	50	0,96	0,05	9,17	38,59
ceapă		22	20	0,28		1,6	7,06
Morcov		24	20	0,2	0,02	1,12	6,56

ulei de floare soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
verdeață		3	2,5	0,5	0,11	1,27	0,94
Sare iodată		0,5	0,5				
Roșii		11	10	0,06		0,4	1,72
<b>Carne de pui cu cartofi înăbușiți</b>	<b>60/100</b>						
Carne de pui		100	97	21,96	9,36	6,24	125,6
Cartofi		116	90	1,62	0,08	15,47	65,15
Ceapă		10	8	0,14		0,8	3,53
Morcov		10	8	0,1	0,01	0,56	3,28
Țelină		10	7	0,35	0,36	3,8	2,8
Pastă de rosii		10	9,5	0,06	0	0,4	1,71
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,2	0,2				
<b>Chefir 2,6% grăsime</b>	<b>100</b>	100	100	2,8	3,2	4,1	56,4
<b>Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic</b>	<b>50</b>	50	50	3,80	0,45	24,85	118,65
<b>Gustare de după-amiază</b>							<b>219,76</b>
<b>Chec de fructe și semințe</b>	<b>80</b>						
făină de grâu integrală		30	30	3,09	0,27	22,26	103,83
ouă		6	5	0,635	0,575	0,35	9,115
zahăr		2	2	0	0	1,99	7,74
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
fructe		42	40	1,6		4,52	22,48
semințe de susan		2	2	0,41	1,224	0,242	13,62
<b>Suc de fructe fără adaos de zahar</b>	<b>100</b>	100	100	0,1	0,1	11,7	48,1
<b>Energia totală zilnică (kcal)</b>				<b>54,47</b>	<b>32,98</b>	<b>147,89</b>	<b>1041,74</b>

### Masa 10

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 3-4 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
<b>Mic dejun</b>							<b>322,78</b>
<b>Terci de orez cu lapte și unt</b>	<b>120</b>						
Lapte de vaci 2,5%		120	120	3,36	3	5,64	62,4
orez		25	25	1,75	0,125	19,32	85,41
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,0200	14,88
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Tartină cu unt și brânză tare</b>	<b>20/5/20</b>						
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		5,0	5	0,065	3,575	0,045	32,61
brânză tare cu 45% grăsime		20	20	4,0000	4,6000	0	56,8
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic		20	20	1,52	0,18	9,94	47,46

<b>Ceai de erbururi</b>	<b>150</b>						
ceai de erbururi		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Gustare de dimineață</b>							<b>71,6</b>
<b>Fruite proaspete sezoniere</b>	<b>95</b>	98	95	0,4	0	17,50	71,6
<b>Prânz</b>							<b>605,08</b>
<b>Supă de cartofi cu fasole</b>	<b>230</b>						
Carne de pui		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Cartofi		67	50	0,96	0,05	9,17	38,59
Ceapă		12	10	0,17		0,96	4,23
Morcov		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
verdeață		3	2,5	0,50	0,11	1,27	0,94
Fasole		21	20	4,44	0,20	10,91	61,20
Roșii		8	7	0,05	0,00	0,32	1,37
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Cartofi fierți cu unt și mărar</b>	<b>100</b>						
Cartofi		156	120	2,15	0,11	20,58	86,65
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2	2	0	1,64	0	14,76
<b>Șnițel de găină copt</b>	<b>75</b>						
File de găină		110	100	23,3	0,9	0,2	103
Pesmeți		8	8	0,61	0,09	3,6	20,3
Sare iodată		0,3	0,3				
<b>Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic</b>	<b>50</b>	50	50	3,80	0,45	24,85	118,65
<b>Compot de fructe</b>	<b>150</b>						
fructe proaspete	20			0,08		2,26	9,36
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Gustare de după-amiază</b>							<b>135,56</b>
<b>Salată de măr cu țelină nuci și stafide</b>	<b>80</b>						
măr		52	50	0,54	0,03	1,62	8,91
țelină		17	15	0,225	0,045	1,38	6,82
miez de nuci		5	5	0,76	3,26	0,685	35,12
stafide		15	15	0,465	0,075	11,88	50,05
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,48		22,48
<b>Ceai</b>	<b>150</b>						
ceai de erbururi		0,2	0,2	0,004		0,138	0,57
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
<b>Energia totală zilnică (kcal)</b>				<b>62,82</b>	<b>27,62</b>	<b>155,27</b>	<b>1135,02</b>