

Ziua 1

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							365,5
Macaroane cu lapte unt	150						
Lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
paste făinoase din făină integrală		32	32	2,900	0,250	21,8	107,68
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
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
Ceai de plante	150						
Ceai de plante		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață							71,6
Fructe proaspete sezoniere	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							644,12
Supă de cartofi cu fasole	250						
Carne de pui		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Cartofi		25	20	0,38	0,02	3,66	15,44
Morcov		28	24	0,26	0,02	0,14	8,2
Ceapă		28	24	0,34		1,92	8,46
verdeață		3	2,5	0,50	0,11	1,27	0,94
Fasole		40	40	8,88	0,40	21,82	122,44
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
Terci de grâu	100						
crupe de grâu		26	20	6,60	0,21	37,09	138,08
Salată verde cu castraveți și semințe.	50						
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
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic	60	60	60	4,56	0,54	29,82	142,38
Compot din fructe proaspete	200						
Fructe proaspete		50	45	0,18		4,97	20,68
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de după-amiază							171,55
Salata de fructe proaspete cu iaurt	175						
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
Energia totală zilnică (kcal)				47,1775	21,5305	201,9675	1252,790

Ziua 2

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							429,84
Terci cu mei cu dovleac și stafide	150						
Lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
dovleac		25	20	5,2	0	1,05	4,6
mei		32	32	3,72	1,41	24,77	128,31
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
stafide		10	10	0,17	0,07	6,3	25
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
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
Compot din mere	150						
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
mere	30	35	30	0,12	0	3,39	14,09
Gustare de dimineață	95						71,6
Fructe proaspete sezoniere	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							629,91
Supă țărănească	250						
Cartofi		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
varză		70	64	2,9	0,69	7,85	90,47
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				
Pește copt cu legume	50/50						
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				
Mămăligă cu unt	150						
crupe de mălai		41	40	1,12	0,28	16,54	73,16
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,2000	14,88
sare		0,2	0,2				
Compot de fructe de sezon	150						
fructe proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine din făină de grâu integrală fortificată cu Fer și acid folic	60	60	60	4,56	0,54	29,82	142,38
Gustare de după-amiază							156,87
Nuci și sau fructe uscate	50						
miez de nuci		5	5	0,76	3,26	0,68	35,12
Suc de fructe fără adaos de zahar	100	100	100	0,1	0,1	11,7	48,1
fructe uscate		45	45	0,69	0,21	17,25	73,65
Energia totală zilnică (kcal)				42,20	27,18	150,73	1288,22

Ziua 3

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							300,51
Budincă din brânză de vaci	150						
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
Ceai de erbur	150						
ceai de erbur		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	95						71,6
Fructe proaspete sezoniere	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							566,57
Cartofi cu conopidă la cuptor	100						
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				
Ciorbă de legume	250						
Carne de pui		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Cartofi		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
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				
Salată din sfeclă	100						
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				
Compot de fructe de sezon	150						
fructe proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic	60	60	60	4,56	0,54	29,82	142,38
Gustare de după-amiază	150						198,232
Șarlota cu mere	50						
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	0,2000	14,88
mere proaspete		19	15	0,003	0	1,5	1,512
Chefir 2,6% grăsime	100	100	100	2,8	3,2	4,1	56,4
Energia totală zilnică (kcal)				63,68	27,98	141,26	1136,91

Masa 4

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							284,87
Terci din hrișcă cu unt și brânză tare	150/10						
crupă de hrișcă		32	32	4,03	1,05	21,76	112,67
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67

brânză tare cu 45% grăsime		15	15	3,53	4,64		55,82
Lapte proaspăt, 2,5% grăsime		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
Ceai de erbur	150						
Ceai de erbur		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață	95						71,6
Fruite proaspete sezoniere	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							750,28
Ciorbă de cartofi și orez	250						
Cartofi		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Morcov		24	20	0,34		1,92	8,46
Ceapă		12,5	10	0,13	0,01	0,70	4,10
Țelină		34	30	0,93	0,07	1	28,69
Orez		25	25	1,75	0,125	19,325	85,41
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				
Broccoli sotate cu unt	150						
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	0,2000	14,88
Pulpă de pui coaptă	100						
Pulpă de pui		125	120	21,12	11,16		190,8
Salată din morcov și țelină	100						
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				
Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fe și acid folic	60	60	60	4,56	0,54	29,82	142,38
Gustare de după-amiază							135,6
Fruite proaspete sezoniere	150	165	150	0,6	0	26,25	107,4
Iaurt natural 2,6% grăsime	50	50	50	1,4	1,6	2,05	28,2
Energia totală zilnică (kcal)				62,62	32,07	153,13	1242,35

Masa 5

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							431,87
Terci cu crupe de porumb pe lapte, unt	150						
lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
crupe de porumb		30	30	22,41	0,33	20,25	173,46

Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
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
Ceai de erbur	150						
ceai erbur		2	2	0,0040	0,0000	0,1380	0,57
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață							71,6
Fructe proaspete sezoniere	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							571,66
Ciorbă de legume	250						
Cartofi		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Morcov		28	24	0,26	0,02	0,14	8,2
Ceapă		28	24	0,34		1,92	8,46
verdeață		2	2	0,34	0,07	0,85	0,62
conopidă		33	30	0,48	0,025	12	6
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
Pastă de roșii		4	4	0,16		0,45	2,55
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,5	0,5				
Terci de grâu	100						
Crupă de grâu		32	30	3,45	0,27	19,43	102,83
File de găină copt	75						
File de găină		115	110	23,09	9,77	6,66	132,09
ulei de floarea soarelui nerafinat		3	3		2,97		26,97
Sare iodată		0,5	0,5				
roșii proaspete	50						
roșii proaspete		55	50	0,45	0,1	1,95	9
Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic	60	60	60	4,56	0,54	29,82	142,38
Gustare de după-amiază							164,54
Cornuleț cu magiun și susan	50						
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
Suc de fructe fără adaos de	100	100	100	0,1	0,1	11,7	48,1
Energia totală zilnică (kcal)				79,63	31,88	172,14	1239,67

Masa 6

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							350,65
Terci de ovăș cu lapte și unt	150						
fulgi de ovăș		25	25	2,975	1,035	1,725	92,81
lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
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
Ceai de erbururi	150						
ceai de erbururi		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață							71,6
Fruite proaspete sezoniere	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz				19,7105		43,3065	656,89
Supă de cartofi cu fasole	250						
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		28	24	0,26	0,02	0,14	8,2
Ceapă		28	24	0,34		1,92	8,46
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
Gulaș de vită	65/35						
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 roșii		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				
Pireu de cartofi	100						
Cartofi		120	80	1,15	0,05	10,94	46,08
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,2000	14,88
Sare iodată		0,2	0,2				
Compot de fructe de sezon	150						
fructe proaspete		22	20	0,08	0	7,25	29,32
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic	60	60	60	4,56	0,54	29,82	142,38

Gustare de după-amiază							103,94
Măr copt cu nuci și miere	50						
Măr		50	50	0,2	0	5,65	23,4
miez de nuci		8	7,5	1,14	1,63	1,03	23,34
Lapte fiert	100						
lapte de vaci 2,5%		110	110	3,08	2,75	5,17	57,2
Energia totală zilnică (kcal)				75,84	29,81	165,72	1183,08

Masa 7

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							410,17
Terci de orz cu unt	150						
crupe de orz		25	25	2,6	0,195	0,325	85,01
lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
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
Cacao cu lapte	100						
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
Gustare de dimineață							71,6
Fructe proaspete sezoniere	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							793,1
Supă țărănească	250						
Cartofi		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
varză		70	64	2,9	0,69	7,85	90,47
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				
Pește cu legume	75/25						
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
Paste făinoase fierte	100						

Paste făinoase integrale		40	35	3,5	0,483	27,45	133,28
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,2000	14,88
Sare iodată		0,2	0,2				
Salată de sfeclă cu semințe și	50						
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				
Limonadă							
lămâi		12	10	0,11	0,03	0,93	4,43
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic	60	60	60	4,56	0,54	29,82	142,38
Gustare de după-amiază							141,4
Covrigei din faina integrală fără grăsimi hidrogenizate	50	50	50	2	1,25	2,25	85
Chefir 2,6% grăsime	100	100	100	2,8	3,2	4,1	56,4
Energia totală zilnică (kcal)				61,35	42,45	133,15	1416,27

Masa 8

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							264,262
Terci de hrișcă pe lapte	150						
Crupă de hrișcă		30	30	1,76	0,456	14,016	81,492
lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Lapte fiert	140						
lapte de vaci 2,5%		150	150	4,2	3,75	7,05	78
Gustare de dimineață							71,6
Fructe proaspete sezoniere	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							916,21
Cartofi copti	100						
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
Pulpă de pui coaptă	65						

Pulpă de pui		110	105	18,3	9,67		165,36
Supă de cartofi cu perișoare	250						
Cartofi		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Perișoare		60	60	6	0,75	44,25	216
Morcov		22	20	0,28		1,6	7,06
Ceapă		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				
Salată verde cu castraveți și semințe.	50						
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
Suc de mere fără adaos de zahăr	100	100	100	0,1	0,1	11,7	48,1
Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic	60	60	60	4,56	0,54	29,82	142,38
Gustare de după-amiază							74,54
Dovleac copt cu nuci	100						
dovleac		115	100	0,9	5,85	5,85	27,81
miez de nuci		5	5	0,76	0,685	0,685	35,12
Ceai	200						
ceai de erbururi		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Energia totală zilnică (kcal)				59,74	42,70	177,16	1326,61

Masa 9

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							234,99
Budincă din brânză de vaci	80						
Brânză 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%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
Ceai de erbururi	150						
ceai erbururi		1	1				

zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață							71,6
Fructe proaspete sezoniere	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							542
Borș roșu	250						
Sfeclă		98	70	1,12	0,07	6,72	30,1
Telină		24	20	0,1	0,02	0,42	2,24
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
Carne de pui cu cartofi înăbușiți	60/100						
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 roșii		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				
Chefir 2,6% grăsime	100	100	100	2,8	3,2	4,1	56,4
Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic	60	60	60	4,56	0,54	29,82	142,38
Gustare de după-amiază							223,635
Chec de fructe și semințe	80						
făină de grâu integrală		32	30	3,09	0,27	22,26	103,83
ouă		6	5	0,635	0,575	0,35	9,115
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,2000	14,88
fructe		42	40	1,6		4,52	22,48
semințe de susan		2	2	0,41	1,224	0,242	13,62
Suc de fructe fără adaos de zahar	100	100	100	0,1	0,1	11,7	48,1
Energia totală zilnică (kcal)				55,31	33,22	154,31	1072,23

Masa 10

Masa / alimente	Mărimea porției (g) 5-7 ani	Masa brută	Masa netă	Proteine, g	Lipide, g	Glucide, g	Energie (kcal)
Mic dejun							343,25
Terci de orez cu lapte și unt	150						
lapte de vaci 2,5%		140	140	3,92	3,5	6,58	72,8
orez		25	25	1,75	0,125	19,325	85,41
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		3,0	3,0	0,0325	1,7875	0,0225	16,30
zahăr		4	4	0	0	3,99	15,67
Tartină cu unt și brânză tare	20/5/20						
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
Ceai de erburii	150						
ceai de erburii		1	1				
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Gustare de dimineață							71,6
Fruite proaspete sezoniere	95	98	95	0,4	0	17,50	71,6
Prânz							675,35
Supă de cartofi cu fasole	250						
Carne de pui		70	65	13,52	5,04	0,32	103,35
Cartofi		25	20	0,38	0,02	3,66	15,44
Morcov		28	24	0,26	0,02	0,14	8,2
Ceapă		28	24	0,34		1,92	8,46
verdeață		3	2,5	0,50	0,11	1,27	0,94
Fasole		40	40	8,88	0,40	21,82	122,44
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
Cartofi fierți cu unt și mărar	100						
Cartofi		156	120	2,15	0,11	20,58	86,65
Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		2,0	2,0	0,0200	1,6500	0,2000	14,88
Șnițel de găină copt	75						
File de găină		110	100	23,3	0,9	0,2	103
Pesmeți		8	7,5	0,61	0,09	3,6	20,3
Sare iodată		0,3	0,3				
Pâine din făină integrală de grâu fortificată cu Fer și acid folic	60	60	60	4,56	0,54	29,82	142,38
Compot de fructe	150						
fructe proaspete	20			0,08		2,26	9,36
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61

Gustare de după-amiază							135,56
Salată de măr cu țelină nuci și stafide	80						
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		6	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	2,5		2,48		22,48
Ceai	150						
ceai de erbur		0,2	0,2	0,004		0,138	0,57
zahăr		3	3	0	0	2,99	11,61
Energia totală zilnică (kcal)				68,30	29,09	168,17	1225,76