

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-126** din data: **28.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Mara Mihaela	11 ani	F	1.44 m	44.6 kg	10485.78

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	100 g	61.10
		Fulgi de ov?z	50 g	172.50
		Miere	10 g	32.00
		Afine	100 g	60.92
		Total calorii / masa - Mic dejun:		326.52
Luni	Gustare I	Corn simplu	80 g	200.96
		Total calorii / masa - Gustare I:		200.96
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	224.00
		Ragu de vita	150 g	149.49
		Cascaval	20 g	69.40
		Total calorii / masa - Pranz:		442.89
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Luni	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	203.00
		Total calorii / masa - Cina:		348.8
TOTAL CALORII / ZI - LUNI:				1503.7

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-126** din data: **28.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Mara Mihaela	11 ani	F	1.44 m	44.6 kg	

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Paine integrala	60 g	145.80
		Unt 40%	15 g	56.88
		Total calorii / masa - Mic dejun:		324.88
Marti	Gustare I	Banane fara coaja	200 g	190.40
		Total calorii / masa - Gustare I:		190.4
Marti	Pranz	Orez brun fiert	200 g	204.80
		Tocanita de pui cu legume	200 g	239.60
		Total calorii / masa - Pranz:		444.4
Marti	Gustare II	Arahide	20 g	135.40
		Merisoare deshidratate	20 g	66.50
		Total calorii / masa - Gustare II:		201.9
Marti	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Somon afumat	50 g	109.00
		Rosii	150 g	30.00
		Ulei de masline	5 g	45.00
		Total calorii / masa - Cina:		329.8
TOTAL CALORII / ZI - MARTI:				1491.38

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-126** din data: **28.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Mara Mihaela	11 ani	F	1.44 m	44.6 kg	

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Unt 40%	15 g	56.88
		Miere	40 g	128.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		330.68
Miercuri	Gustare I	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Paine integrala	30 g	72.90
		Total calorii / masa - Gustare I:		195.1
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	210.00
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	39.75
		Total calorii / masa - Pranz:		452.25
Miercuri	Gustare II	Biscuiti simpli	35 g	126.00
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare II:		189
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	66.25
		OU fiert	50 g	82.00
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	54.50
		Masline negre	30 g	39.11
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Total calorii / masa - Cina:		331.86
TOTAL CALORII / ZI - MIERCURI:				1498.89

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-126** din data: **28.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Mara Mihaela	11 ani	F	1.44 m	44.6 kg	

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Joi	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	182.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	50 g	10.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		337.8
Joi	Gustare I	Corn simplu	80 g	200.96
		Total calorii / masa - Gustare I:		200.96
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	215.26
		Paine integrala	60 g	145.80
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Total calorii / masa - Pranz:		456.26
Joi	Gustare II	Biscuiti Oreo	40 g	183.60
		Total calorii / masa - Gustare II:		183.6
Joi	Cina	Cas proaspat de vaca	150 g	144.00
		Paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Castraveti	100 g	12.00
		Total calorii / masa - Cina:		321.8
TOTAL CALORII / ZI - JOI:				1500.42

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-126** din data: **28.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Mara Mihaela	11 ani	F	1.44 m	44.6 kg	

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Vineri	Mic dejun	Gris fiert cu lapte	150 g	328.50
		Total calorii / masa - Mic dejun:		328.5
Vineri	Gustare I	Paine integrala	30 g	72.90
		Miere	20 g	64.00
		Unt	10 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		199.9
Vineri	Pranz	Pireu de cartofi	250 g	192.15
		Carne slaba de gaina (pui)	150 g	187.50
		Caise	100 g	64.00
		Total calorii / masa - Pranz:		443.65
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Vineri	Cina	Paine integrala	60 g	145.80
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	92.66
		Iaurt 2,8	150 g	81.60
		Rosii	100 g	20.00
		Total calorii / masa - Cina:		340.06
TOTAL CALORII / ZI - VINERI:				1496.64

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-126** din data: **28.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Mara Mihaela	11 ani	F	1.44 m	44.6 kg	

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	145.80
		Branza proaspata de vaca	100 g	164.00
		Ardei Gras	100 g	24.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		333.8
Sambata	Gustare I	Biscuiti Oreo	40 g	183.60
		Total calorii / masa - Gustare I:		183.6
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	124.25
		Pulpa de pui la gratar	150 g	202.50
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	119.00
		Total calorii / masa - Pranz:		445.75
Sambata	Gustare II	Arahide	20 g	135.40
		Merisoare deshidratate	20 g	66.50
		Total calorii / masa - Gustare II:		201.9
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	145.80
		Rosii	100 g	20.00
		Ulei de masline	10 g	90.00
		Iaurt 2,8	150 g	81.60
		Total calorii / masa - Cina:		337.4
TOTAL CALORII / ZI - SAMBATA:				1502.45

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-126** din data: **28.07.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:	Total calorii:
Mereanu Mara Mihaela	11 ani	F	1.44 m	44.6 kg	

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Calorii:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	122.20
		Banane fara coaja	100 g	95.20
		Afine	100 g	60.92
		Miere	20 g	64.00
		Total calorii / masa - Mic dejun:		342.32
Duminica	Gustare I	Paine integrala	30 g	72.90
		Salam de casa	20 g	59.60
		Unt	10 g	63.00
		Total calorii / masa - Gustare I:		195.5
Duminica	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	232.40
		Paine integrala	60 g	145.80
		Piersici	150 g	63.00
		Total calorii / masa - Pranz:		441.2
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	184.53
		Total calorii / masa - Gustare II:		184.53
Duminica	Cina	Somon	150 g	214.50
		Legume mexicane	250 g	114.25
		Total calorii / masa - Cina:		328.75
TOTAL CALORII / ZI - DUMINICA:				1492.3

MENIU SAPTAMANAL
Total 10485.78 calorii.