

Meniu: copil 10ani (necesarul este la sfarsitul tabelului )	G [ g ]	%	L [ g ]	%	P [ g ]	%	K [mg]	%	Ca [mg ]	%	P [mg ]	%
<b>Mic dejun</b>												
250ml lapte	13	5,26	8,1	3,25	8	3,22	357	143	283	113	228	91
1 felie paine integrala 30g	15	50	-	-	3	10	74,4	248	32	107	61	202
1 ou fiert moale ( aprox.50g )		-	5	10	6	12	63	126	25	50	86	172
Miere 2 linguri ; 20g	16,4	82	-	-	-	-	10,4	52	1,2	6	0,8	4
Total mic dejun	36		13		17		505		341		376	
-branza dulce de vaci 100g	2,7	2,7	4,5	4,5	12,5	12,5	84	84	60	60	132	132
-smantana subtire 30g	2,1	7	3,8	10,6	1,5	3,5	63,6	212	42,3	141	21,3	71
-1 felie paine integrala 30g	15	50	-	-	3	10	74,4	248	32	107	61	202
Total gustare (11,00 )	20		8,3		17		222		134		214	
<b>Pranz</b>												
Supa de carne cu taitei												
- morcov fiert 10 g	0,8	8	-	-	0,1	1	23,5	235	3	30	3	30
- taitei 20g	5	25	0,4	2	0,9	4,5	7,6	38	2,4	12	15,2	76
- 1 lingurita ulei 5g	-	-	5	100	-	-	-	-	-	-	-	-
Orez cu carne de pui si salata verde												
-orez brun cu bob mediu 150g	35	23,5	1,5	1	3,5	2,3	119	79	15	10	116	77
-carne de pui fiarta, fara piele 100g	-	-	8	8	33	33	199	199	14	14	225	225
- salata verde 80g	1,6	2	-	-	0,8	1	190	238	28	35	26,4	33
- ulei 10g	-	-	10	100	-	-	-	-	-	-	-	-
- sare 1g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- otet 10ml	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mar 120g	12	10	-	-	-	-	124	107	7,2	6		
Total pranz	54,4		25		38,3		663					
Ciocolata ,, Milka ,50g	29	58	13	26	3,2	6,3	415	830	51	-101		400
<b>Seara</b>												
Ghiveci de legume												
- cartofi 50g	10	20	-		0,5	1	196	391		5		

- vinete 100g	5	5	-		1	1	230	230		6		15
- morcov 50g	4	8	-	-	0,5	1	118	235		30		30
- ceapa 40g	4	10	-	-	0,4	1	104	260		22		35
- ardei 80g	4	5	-	-	0,8	1	169	211		9		18
- ulei de masline 1 linguri 10g	-	-	10	100	-	-						
- iaurt 150g	6,9	4,6	4,8	3,25	5,25	3,5	233	155		121		95
1 felie paine integrala 30g	15	50	-	-	3	10	74,4	248		107		202
Total seara	49	-	15	-	11,5	-	112 4	-				
TOTAL General	196		66		84		292 9					

Meniul este pentru o fata de 10 ani, cu Inaltimea = 130cm, masa = 29 Kg .

$Nec (Kcal / zi) = 1000 + 100 \times Varsta (ani) = 1000 + 100 \times 10 = 2000 Kcal/zi$  ( dupa formula )

$IMC (Kg/ m^2) = 29 / 1,30 \times 1,30 = 17,16 (kg/ m^2)$

$Nec G = 8g/ Kgc/ zi = 8 \times 29 = 232g/zi = 928 Kcal$

$Nec P = 2g / Kgc/ zi = 2 \times 29 = 58 g/zi = 232 Kcal ( 12\% )$

$Nec L = 2g/ Kgc/ zi = 2 \times 29 = 58 g/zi = 522 Kcal ( 26\% )$

$Nec G = 2000 - ( 522 + 232 ) = 1246 Kcal ( 62\% ) = 312 g/zi$

$84 \times 4 = 336 ( 17\% )$

$66 \times 9 = 594 ( 30\% )$

$2000 - ( 336 + 594 ) = 1070 Kcal ( 54\% ) = 267,5g G$

$K = 2,9g$