



Перспективное меню от 12 лет и старше

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
Суточная потребность в пищевых веществах с учётом дополнения к рациону 10%					2720
Завтрак	606	22,84	23,05	89,23	661,62
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%					26%
<i>Рекомендуемая величина</i>	<i>550</i>	<i>18</i>	<i>18,4</i>	<i>76,6</i>	<i>544-680</i>
Обед	898	36,69	32,71	119,46	927,90
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%					36%
<i>Рекомендуемая величина</i>	<i>800</i>	<i>27,00</i>	<i>27,60</i>	<i>114,90</i>	<i>816-952</i>
Полдник	355	9,31	9,08	54,10	370,01
Распределение ЭЦ в полдник при норме 10-15%					14%
<i>Рекомендуемая величина</i>	<i>350</i>	<i>9</i>	<i>9,2</i>	<i>38,3</i>	<i>272-406</i>
Средняя всего за день	1859	68,83	64,83	262,78	1959,53
Распределение ЭЦ в завтрак, обед, полдник при норме 60-75%					76%
<i>Рекомендуемая величина</i>	<i>1700</i>	<i>54</i>	<i>55,2</i>	<i>229,8</i>	<i>1632-2040</i>