

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.63	0.13	0.54	338.679	216.232	143.123	48.964	186.05	1.315	51.61	3.106	35.08
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.495	1.44	2.7	6.525
Итого за Завтрак	545	19	14.5	87.5	556.5														
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		15.7%	12%	72.3%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итог	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
Каша вязкая молочная пшеничная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Какао с молоком	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Мандарин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак	0.37	0.37	65.88	0.13	27.82	804.576	660.413	354.798	111.385	404.882	4.139	64.96	17.434	185.065

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
545	19	14.5	87.5	556.5	0.37	0.37	65.88	0.13	27.82	804.576	660.413	354.798	111.385	404.882	4.139	64.96	17.434	185.065