

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12	
Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7	0.06	0.04	293.19	0.12	2.01	175.969	133.801	87.191	17.766	51.183	0.887	21.62	0.267	20.408	
Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.864	208.845	34.931	54.505	112.341	1	35.074	12.194	94.946	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7	
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	
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	
Итого за Завтрак	585	25.1	13	71.9	504.5															
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		22.8%	11.7%	65.5%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итог	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
Помидор в нарезке	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Макароны отварные с овощами	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Курица тушеная с морковью	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	6	14.5
Чай с лимоном и сахаром	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
Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак	0.26	0.17	659.69	0.14	19.48	835.445	662.225	217.026	109.23	264.291	4.86	59.341	24.696	134.58

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
585	25.1	13	71.9	504.5	0.26	0.17	659.69	0.14	19.48	835.445	662.225	217.026	109.23	264.291	4.86	59.341	24.696	134.58	