

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
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.175	0
Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5	332.021	237.33	131.912	78.004	175.383	2.339	49.894	3.631	28.052
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
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
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Итого за Завтрак	625	19.4	14.3	77.4	515.1														
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.4%	12.8%	69.7%															
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
Сыр твердых сортов в нарезке	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша жидкая молочная гречневая	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кофейный напиток с молоком	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
Яблоко	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак	0.32	0.42	83.72	0.2	16.12	863.768	952.908	452.727	145.722	440.576	8.351	62.854	19.086	64.402

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
625	19.4	14.3	77.4	515.1	0.32	0.42	83.72	0.2	16.12	863.768	952.908	452.727	145.722	440.576	8.351	62.854	19.086	64.402