

### Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, 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 вязкая молочная овсяная	220	9.4	12.4	37.7	300.1	0.23	0.19	44.22	0.14	0.57	381.325	301.454	173.408	69.115	256.715	2.017	56.375	16.02	68.508	
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.736	46.48	19.36	4.176	66.816	0.87	8	10.806	22	
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21.3</b>	<b>21.2</b>	<b>66.5</b>	<b>542.7</b>															
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		19.5%	19.5%	61%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итог	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, 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 вязкая молочная овсяная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Яйцо вареное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с 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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>145.92</b>	<b>1.17</b>	<b>0.72</b>	<b>768.787</b>	<b>423.743</b>	<b>399.847</b>	<b>88.669</b>	<b>434.959</b>	<b>4.264</b>	<b>65.815</b>	<b>31.702</b>	<b>97.033</b>

### Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
520	21.3	21.2	66.5	542.7	0.3	0.4	145.92	1.17	0.72	768.787	423.743	399.847	88.669	434.959	4.264	65.815	31.702	97.033	