

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	
Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	0.01	0.02	0.79	0	2.67	22.868	156.465	83.012	12.531	24.477	0.797	4.578	0.403	13.08	
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79	
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	
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 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	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.01	0	0	0	91.5	36.75	5.25	7.05	23.7	0.585	0	4.635	0	
Итого за Завтрак	555	26.1	15.1	61.7	487.3															
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		25.3%	14.7%	60%																
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
Свекла отварная дольками	0.01	0.01	0.18	0	0.3	657.619	26.337	12.088	5.5	21.394	0.486	4.15	2.006	1.5
Картофельное пюре	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
Какао 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
Итого за Завтрак	0.28	0.37	328.15	0.11	14.86	724.661	1275.12	336.356	140.839	394.773	4.833	80.772	22.1	193.417

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
555	26.1	15.1	61.7	487.3	0.28	0.37	328.15	0.11	14.86	724.661	1275.12	336.356	140.839	394.773	4.833	80.772	22.1	193.417