

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, мг	Se, мкг	F, мг
Винегрет с растительным маслом	70	0.8	6.3	4.7	78.3	0.02	0.02	85.03	0	2.63	234.492	149.162	14.119	11.276	24.967	0.478	9.17	0.153	13.825
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.446	219.357	46.615	120.156	180.99	4.046	22.277	3.521	16.06
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8	0.07	0.08	252.85	0.14	2.18	92.693	341.285	42.115	44.817	167.218	0.84	114.882	9.852	505.192
Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.637	285.196	90.499	18.27	25.404	0.575	0	0	0
Итого за Завтрак	500	21.1	18.6	61.2	496.7	0.33	0.25	427.04	0.23	5.14	479.269	994.999	193.349	194.519	398.58	5.94	146.329	13.527	535.077
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.9%	18.4%	60.7%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

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, мг	Se, мкг	F, мг	
500	21.1	18.6	61.2	496.7	0.33	0.25	427.04	0.23	5.14	479.269	994.999	193.349	194.519	398.58	5.94	146.329	13.527	535.077	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	88.1%	290.3%																