

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	
Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0.14	0.13	8.34	0	10.91	169.442	691.535	62.075	33.334	108.615	1.175	30.838	1.503	50.7	
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.489	315.546	51.135	43.867	189.477	1.038	121.586	13.566	493.864	
Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0.03	6.96	0.02	0.1	25.471	26.259	21.906	2.67	17.314	0.038	4.224	0.451	4.397	
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	
Итого за Завтрак	530	26.2	14.6	70.5	517.3															
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		23.5%	13.1%	63.4%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого	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
Картофель отварной в молоке	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Котлета рыбная любительская (минтай)	0.18	1.36	3811.55	0.61	10.83	269.035	228.006	26.47	16.008	240.578	4.914	34.129	28.936	184.807
Соус молочный натуральный	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
Итого за Завтрак	0.35	0.45	323.91	0.48	12.48	755.649	1318.718	299.931	128.839	489.099	4.814	166.608	28.349	573.311

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
530	26.2	14.6	70.5	517.3	0.35	0.45	323.91	0.48	12.48	755.649	1318.718	299.931	128.839	489.099	4.814	166.608	28.349	573.311