

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	
Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4	0.02	0.01	6	0	0.8	54.72	16.434	3.52	3.654	10.788	0.122	0	0.229	0	
Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.629	180.083	109.501	16.75	202.665	2.089	41.653	26.053	62.628	
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 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	
Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.075	1.5	3.3	
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	
Итого за Завтрак	595	21.2	19.6	74.4	558.2															
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		18.3%	17%	64.7%																
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
Горошек зеленый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Омлет натуральный	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 ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Банан	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
Итого за Завтрак	0.24	0.53	219.09	2.18	16.14	759.076	854.625	210.6	107.632	339.281	5.508	43.168	39.752	72.453

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
595	21.2	19.6	74.4	558.2	0.24	0.53	219.09	2.18	16.14	759.076	854.625	210.6	107.632	339.281	5.508	43.168	39.752	72.453