

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
Каша вязкая молочная пшеничная	100	4.1	4.6	19.3	135.1	0.07	0.09	20.5	0.07	0.28	171.049	113.27	75.786	19.601	103.16	1.094	24.773	16.531	10.74
Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6	0.03	0.16	25.56	0.08	0.14	90.647	79.711	111.963	16.219	145.339	0.428	14.408	19.557	24.815
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10
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
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
Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
Джем из абрикосов	5	0	0	3.6	14.5	0	0	0	0	0.12	0.1	7.6	0.6	0.45	0.9	0.02	0.16	0.3	0.725
Итого за Завтрак	525	26.5	11.9	79.7	532.3														
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.4%	10.1%	67.5%															
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
Каша вязкая молочная пшеничная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Запеканка из творога	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с молоком и 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
Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Мандарин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Джем из абрикосов	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак	0.26	0.38	59.96	0.14	27.44	697.423	505.779	335.828	74.288	384.276	4.052	45.49	49.307	158.015

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
525	26.5	11.9	79.7	532.3	0.26	0.38	59.96	0.14	27.44	697.423	505.779	335.828	74.288	384.276	4.052	45.49	49.307	158.015