

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
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.175	0
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8	0.07	0.15	34.62	0.07	0.52	334.917	171.378	137.931	22.811	118.19	1.068	49	7.788	20.14
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	0.05	0.04	9.6	0	72	15.6	236.4	40.8	15.6	27.6	0.36	2.4	0.6	20.4
хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7
Итого за Завтрак	595	15.3	11	78.8	475.4	0.19	0.26	83.6	0.21	73.79	772.678	507.007	389.734	56.62	268.307	3.007	70.607	14.188	49.94
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		14.5%	10.5%	75%															
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	
595	15.3	11	78.8	475.4	0.19	0.26	83.6	0.21	73.79	772.678	507.007	389.734	56.62	268.307	3.007	70.607	14.188	49.94	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	72.2%	517%																