

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный (100) <small>яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
200	Какао с молоком <small>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность (ЭЦ)-186, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
1	Йогурт	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-963, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-129
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-963, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-129

