

**Завтрак**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
80	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
20	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	<b>Хлеб пшеничный 30 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	<b>Хлеб ржаной 10 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-597, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-76
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-597, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-76

