

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на молоке <small>молоко пастеризованное, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2
180	Какао с молоком <small>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-688, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-122
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-688, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-122

