

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из вермишели с яйцом <small>яйцо, вермишель, масло сливочное</small>	Калорийность (ЭЦ)-2
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
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
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-558, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-89
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-558, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-89

