

## Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b>Завтрак</b>	
200	<b>Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с изюмом</b> <small>молоко пастеризованное, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
20	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
30	<b>Хлеб пшеничный 30 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	<b>Хлеб ржаной 10 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
50	<b>Печенье</b>	Калорийность (ЭЦ)-937, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-156
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность (ЭЦ)-937, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-156
	<b>Итого за день</b>	Калорийность (ЭЦ)-937, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-156

