

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Вермишель со сливочным маслом <small>вермишель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-313, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-49
80	Сосиски отварные	Калорийность (ЭЦ)-171, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-1
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
200	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-42, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-858, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-129
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-858, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-129

