

завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эп. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

80	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
250	Плов из говядины <small>мясо говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-328, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-388, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-61
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 150, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-197
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 150, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-197

