

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшениная жидкая молочная молоко пастеризованное, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное	Калорийность (ЭЦ)-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай черныи	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
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)-659, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-117
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-659, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-117

