

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с изюмом <small>молоко пастеризованное, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
200	Какао с молоком 200 <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
30	Кекс	Калорийность (ЭЦ)-306, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-78
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 067, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-200
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 067, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-200

