

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Омлет натуральный (100) <small>яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	Какао с молоком <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
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-881, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-118
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-881, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-118

