

завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Салат из моркови с яблоком <small>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32
80	Курица отварная <small>мясо кур, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7
150	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты (смесь), сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-910, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-158
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-910, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-158

