

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Курица отварная <small>мясо кур, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
150	Каша пшеничная рассыпчатая <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, 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
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-786, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-119
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-786, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-119

