

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
160	Макаронные изделия, запеченные с сыром <small>макаронные изделия, масло сливочное, сыр, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-290, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-35
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2
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
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-855, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-154
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-855, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-154

