

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшениная жидкая молочная <small>молоко пастеризованное, крупа пшени, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность (ЭЦ)-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
40	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-895, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-165
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-895, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-165

