

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшеничная жидкая молочная <small>молоко пастеризованное, крупа пшеница, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность (ЭЦ)-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2
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
40	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 005, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-173
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 005, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-173

