

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная жидкая молочная <small>молоко пастеризованное, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность (ЭЦ)-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42
15	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
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
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-716, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-117
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-716, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-117

