

## Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
200	<b>Каша рисовая на молоке</b> <i>молоко пастеризованное, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное</i>	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-40
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	<b>Хлеб пшеничный 30 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	<b>Хлеб ржаной 10 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
140	<b>Мандарин</b>	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-715, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-123
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-715, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-123

