

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша манная жидкая молочная молоко пастеризованное, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-236, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-32
55	Бутерброд с повидлом хлеб пшеничный, повидло	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Углеводы-28
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2
180	Какао с молоком молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-673, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-112
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-673, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-112

