

Завтрак

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша рисовая на молоке <i>молоко пастеризованное, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное</i> | Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-40 |
| 20 | Сыр порциями | Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6 |
| 180 | Какао с молоком <i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i> | 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 |
| 150 | Яблоки | Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность (ЭЦ)-710, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-128 |
| Итого за день | | Калорийность (ЭЦ)-710, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-128 |

