

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке <small>молоко пастеризованное, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
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
50	Пряники	Калорийность (ЭЦ)-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-892, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-146
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-892, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-146

