

# Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
80	<b>Омлет натуральный</b> <small>яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
200	<b>Каша рисовая на молоке</b> <small>молоко пастеризованное, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-40
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-708, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-122
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-708, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-122

