

**завтрак**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
130	<b>Запеканка из творога</b> <i>яйцо, творог, повидло, молоко пастеризованное, мука пшеничная высший сорт, сметана, сахар-песок, крупа манная, масло сливочное</i>	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-14
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность (ЭЦ)-2
20	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
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)-719, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-104
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-719, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-104

