

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Завтрак</i>		
200	<i>Сок</i>	Калорийность (ЭЦ)-100, Углеводы-23
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
1	<i>Шоколад молочный</i>	
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
50	<i>Сосиски отварные</i>	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-5, Жиры-10
180	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность (ЭЦ)-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-602, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-73
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-602, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-73

