

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Завтрак</i>		
180	<i>Сок</i>	Калорийность (ЭЦ)-100, Углеводы-23
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-38, Углеводы-8
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
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-679, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-679, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-89

