

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Завтрак</i>		
100	<i>Тефтели куриные с соусом собственного производства</i>	Калорийность (ЭЦ)-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
150	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-38, Углеводы-8
30	<i>Кондитерское изделие</i>	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-21
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
1	<i>Витаминно-минеральный комплекс</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-679, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-679, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-106

