

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Завтрак</i>			
200	<i>Каша пшеничная жидкая молочная</i>	Калорийность (ЭЦ)-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	<i>17-51</i>
15	<i>Масло сливочное порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15	<i>8-85</i>
40	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-5, Жиры-5	<i>8-10</i>
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность (ЭЦ)-151, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	<i>13-67</i>
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15	<i>0-97</i>
10	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность (ЭЦ)-24, Белки-1, Углеводы-5	<i>0-49</i>
140	<i>Мандарин</i>	Калорийность (ЭЦ)-53, Белки-1, Углеводы-11	<i>12-99</i>
40	<i>Пряники</i>	Калорийность (ЭЦ)-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-31	<i>4-80</i>
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-919, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-125	67-38
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-919, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-125	67-38

