

## Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Завтрак</i>		
80	<i>Котлеты куриные из фарша</i>	Калорийность (ЭЦ)-171, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-15
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
180	<i>Сок</i>	Калорийность (ЭЦ)-100, Углеводы-23
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-57, Белки-1, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-733, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-99
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-733, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-99

