

Завтрак

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--|
|-----------|--------------------|--|

Завтрак

| | | |
|-------------------------|--|--|
| 100 | Филе куриное в сливочном соусе <i>филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, молоко пастеризованное, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34 |
| 150 | Булгур отварной <i>крупа булгур, масло сливочное, соль</i> | Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23 |
| 180 | Какао с молоком <i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i> | Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30 |
| 30 | Хлеб пшеничный 30 гр | Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30 |
| 10 | Хлеб ржаной 10 гр | Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7 |
| 150 | Яблоки | Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49 |
| 40 | Вафли | Калорийность (ЭЦ)-1 050, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-172 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность (ЭЦ)-1 050, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-172 |
| Итого за день | | Калорийность (ЭЦ)-1 050, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-172 |

