**ЗАВТРАК #4**

* **Каша овсяная 200 г.**

 *(Б 4,5 / Ж 5,24 / У 35 - Ккал 203)*

* **Домашние сырники 2 шт.**

*(Б 20 / Ж 10 / У 15 - Ккал 237)*

* **Сметана 30 г.**

*(Б 0,76 / Ж 6 / У 1 - Ккал 60)*