Spring 2024 Elementary Breakfast Menu Nutrient Analysis

Recipe	Portion Size	Calories (Kcal)	Carb (g)	Sodium (mg)	Saturated Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (IU)	Potassium (mg)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Total Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Fiber (g)	Ash (g)	Moisture (g)
140 MARYLAND NORTH																			
APPLE	each	28.040	7.504	0.513	0.000	0.138	0.000	29.225	2.488	*	*	0.063	3.238	0.079	0.000	0.000	1.303	*	*
Banana	each	89.000	23.000	1.000	0.112	1.090	12.230	64.000	8.700	*	*	0.260	5.000	0.330	*	0.000	2.600	*	*
Blueberry Oatmeal Crisp	Serving	313.699	50.105	216.387	5.575	6.829	27.442	752.906	0.866	0.000	202.683	1.047	116.388	10.230	0.310	22.835	3.530	0.461	1.564
Breakfast Burrito (Cheese, Egg, Bacon, & Potato)	Serving	362.206	36.833	788.625	6.938	15.744	1.500	277.615	0.000	*	*	2.571	235.917	16.190	0.000	147.188	4.500	*	*
BURRITO, SAUSAGE & CHEESE	Each	474.412	27.000	812.250	14.575	16.088	1.000	288.562	0.000	29.200	94.987	2.592	330.500	33.112	0.000	60.375	4.000	*	*
CEREAL, Blueberry CHEX	Serving	240.000	46.000	350.000	0.500	3.000	12.000	500.000	6.000	2.000	0.000	16.200	100.000	5.000	0.000	0.000	1.000	*	*
CEREAL, CINN CHEX	each	240.000	46.000	340.000	0.500	3.000	12.000	500.000	6.000	2.000	0.000	14.400	150.000	5.000	0.000	0.000	3.000	*	*
CEREAL, Cinnamon Toast Crunch 25 % Less Sugar 2 oz Cups	Serving	210.000	44.000	320.000	0.500	3.000	11.000	500.000	6.000	2.000	94.000	4.500	100.000	5.000	0.000	0.000	7.000	*	*
Cereal, Cocoa Puffs, RS, Cup	Bowl	220.000	47.000	230.000	0.000	3.000	15.000	750.000	9.000	3.000	188.000	5.400	150.000	2.500	0.000	0.000	3.000	*	*
Cereal, Corn Chex	2 Cups	304.200	66.300	553.800	0.000	4.680	8.580	0.000	0.000	3.900	148.216	0.000	257.400	2.340	0.000	0.000	3.900	*	*
Cherry Chocolate Granola Bar	EACH	220.000	38.000	130.000	2.000	4.000	14.000	*	*	0.000	94.000	1.800	60.000	6.000	0.000	10.000	4.000	*	*
Chicken Sausage & Cheese Maple Pancake Sandwich, ELEM	EACH	170.000	18.000	320.000	2.000	10.000	6.000	*	*	0.000	188.000	0.720	80.000	7.000	0.000	30.000	1.000	*	*
Egg & Cheese Breakfast Sandwich	Serving	236.414	25.391	540.851	3.202	13.340	2.083	391.690	0.014	0.000	92.025	2.374	138.566	8.596	0.000	279.689	1.000	0.285	0.001
JUICE, APPLE	each	55.000	14.000	13.000	0.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	0.000
JUICE, APPLEBERRY	each	55.000	14.000	15.000	0.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	0.000
JUICE, CHERRY	EACH	55.000	15.000	15.000	0.000	0.000	15.000	0.000	30.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	0.000
JUICE, GRAPE	EACH	60.000	15.000	15.000	0.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Lemon Blueberry Bread	Slice	402.621	62.704	202.517	1.659	4.977	36.344	3.889	0.211	0.228	146.205	1.695	104.385	15.354	0.000	36.396	3.022	*	*
MILK, 1% WHITE	each	120.000	16.000	150.000	1.500	11.000	14.000	500.000	2.400	*	*	0.000	350.000	2.500	0.000	15.000	0.000	*	*
MILK, NONFAT WHITE	each	90.000	12.000	135.000	0.000	9.000	12.000	500.000	2.400	*	*	0.000	300.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	*
ORANGE, FRESH	each	83.817	20.611	0.000	0.000	1.649	0.000	403.969	94.809	*	*	0.179	71.450	0.206	0.000	0.000	4.122	*	*
PAN DULCE	Each	200.000	34.000	90.000	1.500	5.000	8.000	0.000	0.000	*	*	1.800	40.000	6.000	0.000	5.000	2.000	*	*
Pancakes, WG Buttermilk, ELEM	EACH	160.000	30.000	180.000	0.000	4.000	10.000	*	*	0.000	0.000	1.440	40.000	3.000	0.000	8.000	2.000	*	*
PEAR, FRESH	each	101.460	27.109	1.780	0.039	0.641	17.355	44.500	7.654	*	*	0.320	16.020	0.249	0.000	0.000	5.518	*	*
PIZZA TOAST (with Bagel)	Each	244.986	24.767	500.951	6.849	11.599	3.000	0.000	0.000	0.000	47.000	1.420	227.000	11.232	0.000	32.997	1.000	*	*
SALSA, FRESH	Serving	9.101	1.811	195.810	0.001	0.369	0.951	386.345	1.139	0.000	56.523	0.156	5.093	0.013	0.000	0.000	0.393	0.309	0.001
TAPATIO	each	0.000	0.000	110.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	*