

Menu Nutrient Analysis Summer 2024 Breakfast

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)
APPLE	serving	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
Breakfast Burrito (Cheese, Egg, Bacon,	Serving	434.648	44.200	946.350	8.325	18.892	1.800	333.138	0.000	*	*	3.085	283.100	19.428	0.000	176.625	5.400
Breakfast Taco CrispUp, Chicken	each	380.000	34.000	960.000	6.000	20.000	0.000	*	*	2	286.042	2.000	416.000	18.000	0.000	60.000	4.000
CEREAL, Honey Cheerios (No Nut)	Serving	210.000	44.000	340.000	0.500	6.000	12.000	750.000	9.000	3.000	282.000	5.400	150.000	3.000	0.000	0.000	5.000
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
French Toast Sticks MS/HS	4 each	333.333	49.333	400.000	2.000	8.000	9.333	0.000	0	*	*	2.533	53.333	12.000	0.000	0.000	4.000
Grapes, Fresh	Serving	48.913	12.717	1.467	0.088	0.473	0.000	75.000	2.935	*	*	0.217	10.435	0.261	0.000	0.000	0.652
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
Mandarin/Tangerine	Serving	46.640	11.739	1.760	0.034	0.713	9.310	599.28	23.496	*	*	0.132	32.560	0.273	0.000	0.000	1.584
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
Nectarine Fresh	each	56.760	13.610	0.000	0.032	1.367	10.178	428.280	6.966	*	*	0.361	7.740	0.413	0.000	0.000	2.193
Oatmeal Round, Banana Chocolate	each	280.000	39.000	240.000	4.000	5.000	15.000	0.000	0.000	*	*	1.440	20.000	12.000	0.000	10.000	4.000
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
ORCHARD CRUNCH PARFAIT	Each	382.091	62.195	59.751	6.441	7.199	35.332	914.307	5.896	0	192.146	1.233	125.559	12.299	0.000	26.332	4.794
PEACH, FRESH	each	60.060	14.692	0.000	0.029	1.401	12.921	502.040	10.164	*	*	0.385	9.240	0.385	0.000	0.000	2.310
Plum	each	2.300	0.571	0.000	0.001	0.035	0.496	17.250	0.475	*	*	0.008	0.300	0.014	0.000	0.000	0.070
Pumpkin Bread	Slice	359.819	58.094	195.388	1.407	5.025	29.549	*	*	0.06	165.903	2.111	96.528	13.066	0.000	30.756	3.819
Scone, Blueberry Lemon MS/HS	EACH	364.000	49.100	398.700	8.000	11.000	19.700	0.000	0.000	0.300	*	1.800	130.000	14.700	0.000	31.300	3.500
String Cheese (Preschool)	Serving	90.000	0.000	200.000	5.000	7.000	0.000	0	0	*	*	0	0	7.000	0.000	20.000	0.000
Waffles (Eggo Style)	Serving	300.275	62.600	300.000	0.000	4.000	27.675	0.000	0.000	*	188	2.245	42.890	6.000	0.000	10.000	2.000