

Завтрак 1-4 класс

5 день							
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ тех. Карты
Завтрак 1-4 классы							
1	Гуляш из говядины	80	11,12	5,2	3,2	105,6	71
2	Каша ячневая/гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая	150,0	3,75	6,15	38,55	228	25, 48, 60
3	Огурец соленый/помидор соленый/салат из капусты квашенной	20	0,16	0,04	0,32	2,4	51, 68
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60	-
5	Булочка школьная	30	2,4	2,8	16,5	101,1	26
6	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	6
	Итого	480	18,63	14,57	79,29	529,1	

