

Салат из моркови	60	морковь	69
		сахар	3
		масло растительное	3
		яблоки	14
Рыба тушеная с овощами (минтай)	80	минтай	132
		морковь	36
		лук репчатый	20
		сахар	1
		соль	1
		томатная паста	10
		масло растительное	5
Картофельное пюре	100	картофель	167
		молоко	40
		соль	1
		масло сливочное	4
Компот из свежих фруктов	200	фрукты свежие	45
		сахар	24
		кислота лимонная	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			987

5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп-харчо	200	крупа рисовая	26
		морковь	15
		лук репчатый	12
		картофель	80
		масло сливочное	5
		томатная паста	2
		соль йодированная	1
		мясокостный бульон	150
Куры отварные	60/5	мясо кур	132
		лук репчатый	2
		морковь	2
		масло сливочное	5
		соль йодированная	1
Гарнир: рис отварной	100	рис	40
		масло сливочное	5
		соль йодированная	1
Фрукты	100	фрукты	100
Чай с лимоном	200	чай	1
		лимон	20
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40
Калорийность, ккал			1145

6 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат витаминный	60	капуста	69
		морковь	7,5
		яблоки	16