

3 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из моркови	70	морковь	76
		масло растительное	8
		сахар	3,5
		соль	1
		яблоко	20
Котлеты мясные (говядина)	80	говядина (котлетное мясо)	81
		хлеб	14,4
		молоко	24
		сухари	10
		масло растительное	5
Гарнир: гречка отварная	150	крупа гречневая	72
		масло растительное	6,5
		соль	1
Хлеб	35	Хлеб	35
Компот из свежих фруктов	200	фрукты	45
		сахар	24
		лимонная кислота	1

4 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Рыба тушеная с овощами (минтай)	80	рыба	156
		морковь	35
		лук репчатый	12,5
		масло растительное	7
		томатное пюре	12,5
		сахар	1
		соль	1
Гарнир: картофельное пюре	150	картофель	250
		масло сливочное	6
		молоко	24
		соль	1
Хлеб	35	хлеб	35
Сок натуральный	200	сок натуральный	200

5 – День

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат витаминный	70	капуста белокочанная	44
		морковь	9
		масло растительное	10
		сахар	3
		лимонная кислота	0,0005
		яблоко	25
		соль	1
Куры отварные	80	курица	140
		лук репчатый	3
		соль	1
Гарнир: макаронные изделия	150	макаронные изделия	53
		масло сливочное	6
		соль	1