**3-ий день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** | **C:\Users\Broteko\Downloads\WhatsApp Image 2021-12-08 at 11.36.53.jpeg** |
| Борщ из св. капусты | 200 | свекла | 50 |
| Морковь | 15 |
| Лук | 15 |
| Масло слив | 4 |
| Соль йодир. | 0.001 |
| томат | 6 |
| Картофель | 60 |
| Мясо грудинка | 30 |
| Капуста | 45 |
| Лим. кис. | 0.0001 |
| сахар | 2 |
| Ватрушка с творогом | 100 | Мука пшен. фортиф. в/с | 55 |
| Дрожжи прессов. | 2 |
| Молоко | 20 |
| Сахар | 5 |
| Яйцо | 3 |
| м/с | 2 |
| М/р | 3 |
| Соль йодир. | 0.0005 |
| Творог | 65 |
| Сахар | 5 |
| яйцо | 1 |
| Кисель | 200 | кисель | 24 |
| Сахар | 10 |
| Крахмал | 12 |
| Лим. кисл. | 0.0001 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| **Калорийность, ккал** | | | 475,8 |