**4-ый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** | |  | |
| Салат из моркови с яблоком | 60 | Морковь | 60 | |
| Яблоко | 30 | |
| Сахар | 2 | |
| Масло раст | 7 | |
| Соль йодир | 0,001 | |
| Тефтели из говядины | 80 | Говядина | 60 | |
| Рис  Молоко | 20  45 | |
| Масло слив  Масло раст | 4  10 | |
| Соль йодир. | 0.001 | |
| Гречка отварная | 100/2 | Гречка | 40 | |
| Масло слив | 5 | |
| Соль йодир | 0.001 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 | |
| Сахар | 20 | |
| Лимонка | 0.002 | |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 | |
| **Калорийность, ккал** | | 423,14 | | |
|  | | | |  | |