|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** | | C:\Users\Broteko\Downloads\WhatsApp Image 2021-12-21 at 18.00.16.jpeg |
| Салат витаминный | 60 | Капуста | 24 | |
| морковь | 15 | |
| яблоко | 33 | |
| сахар | 1 | |
| Масло раст | 6 | |
| Лимон. сок | 6 | |
| Соль йодир. | 0.001 | |
| Жаркое по-домашнему | 150 | Мясо гов | 107 | |
| картоф | 135 | |
| Морковь | 50 | |
| Лук | 39 | |
| Томат | 2 | |
| Соль йодир | 0.001 | |
| Зелень | 2 | |
| м/р | 10 | |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 | |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 45 | |
| Сахар | 20 | |
| Лимонка | 0.002 | |
| **Калорийность, ккал** | | | | 593,4 |