

|  |                       |                                    |                  |
|--|-----------------------|------------------------------------|------------------|
|  |                       | Лук                                | 51               |
|  |                       | Соль                               | 1                |
|  |                       | Томат                              | 10               |
|  |                       | м/р                                | 15               |
| Запеканка творожная                      | 200                   | Мука пшеничная фортифицированная   | 72               |
|  |                       | Сахар- песок                       | 36               |
|  |                       | Масло сливочное                    | 30               |
|  |                       | Соль                               | 0,4              |
|  |                       | Творог                             | 64               |
|  |                       | Ванилин                            | 0,1              |
| Чай с медом                              | 200                   | Заварка                            | 2                |
|  |                       | Мед                                | 20               |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40                    | Хлеб ржано-пшеничный               | 40               |
| <b>4-й день</b>                          |                       |                                    |                  |
| <b>Наименования блюд</b>                 | <b>Выход блюда, г</b> | <b>Ингредиенты</b>                 | <b>Брутто, г</b> |
| Салат витаминный                         | 100                   | Капуста                            | 56,8             |
|  |                       | Морковь                            | 20               |
|  |                       | Яблоко                             | 20               |
|  |                       | Масло раст.                        | 12               |
|  |                       | Сахар                              | 5                |
|  |                       | Соль йодир.                        | 1                |
| Суп рыбный                               | 250                   | Картофель                          | 100              |
|  |                       | Крупа (рис, пшено)                 | 6                |
|  |                       | Морковь                            | 10               |
|  |                       | Лук репчатый                       | 10               |
|  |                       | Рыбные консервы в масле, или натур | 30               |
| Хлеб с сыром                             | 20\10                 | Хлеб р/п                           | 20               |
|  |                       | Сыр                                | 10               |
| Сок натур                                | 200                   | Сок натур                          | 200              |
| <b>5-й день</b>                          |                       |                                    |                  |
| <b>Наименования блюд</b>                 | <b>Выход блюда, г</b> | <b>Ингредиенты</b>                 | <b>Брутто, г</b> |
| Салат из капусты св. , свеклой           | 100                   | Капуста св.                        | 88               |
|  |                       | Свекла                             | 40               |
|  |                       | Сахар песок                        | 4                |
|  |                       | Масло растит.                      | 8                |
|  |                       | Соль йодированная                  | 1                |
| Тефтели мясные говядина, курица с соусом | 100                   | Мясо котлетное (говядина, курица)  | 100              |
|  |                       | Рис                                | 10               |
|  |                       | Мука                               | 15               |
|  |                       | Лук репчатый                       | 60               |
|  |                       | Масло раст.                        | 5                |
|  |                       | Томатная паста                     | 8                |
|  |                       | соль                               | 0,3              |
| Макаронные изделия                       | 150                   | Макароны                           | 50               |
|  |                       | Масло слив.                        | 7                |
| Кисель п/ягодный                         | 200                   | Кисель                             | 24               |
|  |                       | Сахар                              | 10               |
|  |                       | Крахмал                            | 12               |
|  |                       | Лимон. кис.                        | 0.0002           |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40                    | Хлеб ржано-пшеничный               | 40               |