

Гарнир: перловая крупа	петрушка	100-150	4	150-180	5	150-180	6
	перловая крупа		25		36		40
	сливочное масло		4		5		7
	бульон		73		95		110
компот	сухофрукты	200	3	200	9	200	9
	сахар		10		10		10
Яблоко	яблоко	250	250	250	250	250	250
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
суп Харчо	рис	200-250	10	250-300	15	250-300	15
	лук		14		22		29
	сливочное масло		8		9		10
	петрушка		8		9		10
	томатная паста		6		7		8
	йодированная соль		1		1,5		2
	бульон		200		230		250
	говядина		20		30		30
салат из капусты	капуста белокачанная	60-100	50	100-150	68	100-150	88
	зелень		7		9		11
	сахар		6		8		9
	растительное масло		4		5		5
домашнее жаркое	говядина	150-200	30	200-250	40	200-250	50
	картофель		140		155		155
	лук		15		15		15
	томатная паста		11		11		11
	растительное масло		7		7		7
чай	чай	200	2	200	2	200	2
	сахар		5		5		5
Сузбеше	сузбеше	125	125	125	125	125	125
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
домашний лапша с говядиной	концентрированная пшеничная мука	200-250	20	250-300	25	250-300	35
	вода		3		3		3
	йодированная соль		1		1,5		2
	яйцо		5		15		15
	лук		9		10		11
	сливочное масло		4		5		5
	бульон		189		217		237
	говядина		70		70		80
плов	мясо курицы	150-200	140	200-250	165	200-250	200
	рис		35		45		55
	сливочное масло		8		10		10
	лук		9		10		10
	морковь		14		15		16
	томатная паста		16		19		21
кисель с витамином С	сахар	200	5	200	5	200	5
	лимонная кислота		1		1		1
	вода		190		190		190
	витамин С молотый		0,07		0,07		0,07
	концентрированный кисель		20		20		20
творог	творог	60	5	70	6	80	7
	сахар		60		70		80
мед	мед	10	10	10	10	10	10
молоко	молоко	150	150	150	150	150	150
груша	груша	250	250	250	250	250	250
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	20	20	35	35	40	40
гороховый суп	горох	200-250	10	250-300	14	250-300	20
	картофель		30		45		55
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		4		5		5
	бульон		140		161		175
	говядина		30		30		30
	салат из свежих овощей с сыром		капуста белокачанная		60-100		41
сыр		10	15	15			
морковь		18	20	25			
растительное масло		7	8	8			
тушеная рыба	рыба сазан	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	вода или бульон		27		27		27
	морковь		23		23		23
	петрушка		3		3		3
	лук		10		10		10
	томатная паста		10		10		10
	растительное масло		5		7		10
	сахар		4		5		8
Гарнир: макароны	йодированная соль	100-150	1	150-180	1,5	150-180	2
	морковь		19		20		28
	макароны		20		30		40
	сливочное масло		4		4		9
	бульон или вода		10		12		12