

|                                                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Хоолны давс                                                                   | 2. Шахмал шөл                                                                     | 3. Буурцагны цуу                                                                  | 4. Олив                                                                            | 5. Пармезан бяслаг                                                                  |
|  |  |  |  |  |
| 1 ц/х 2300 мг                                                                    |                                                                                   | 1 ц/х 1005 мг                                                                     | 10 ш 420 мг                                                                        |                                                                                     |
| 6. Хиам                                                                          | 7. Борцолсон үхрийн мах                                                           | 8. Векон                                                                          | 9. Саями                                                                           | 10. Даршилсан өргөст хэмх                                                           |
|  |  |  |  |  |
|                                                                                  | 1 хэрчим 590 мг                                                                   | 1 хэрчим 194 мг                                                                   |                                                                                    | 1 хэрчим 320 мг                                                                     |
| 1.6.2 дүгээр зураг. Натри ихтэй 10 хүнс                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |