

Замена блюд

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход, г					ЭЦккал
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦккал	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	
		Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	
		Компот из сухофруктов (75с) (сахар 10г)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:	515	19,73	19,75	82,19	572,94	
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00	
		Макаронные изделия отварные	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	
		Зеленый горошек к/с (доп.гарнир)	30	0,89	1,56	1,88	25,08	
		Компот из сухофруктов (75с) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	32,93	132,80	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40			
Итого:	515	20,04	19,81	79,58	593,58			

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход, г					ЭЦккал
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦккал	
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	
		Терттели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99	
		Макаронные изделия отварные	150	4,77	2,82	33,45	194,45	
		Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
		Итого:	525	20,18	18,83	81,33	612,90	
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	
Терттели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99			
Макаронные изделия отварные	150	4,77	2,82	33,45	194,45			
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60			
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40			
Итого:	585	20,15	20,70	79,85	559,12			

25%

