

Замена блюд (Первая неделя)

Замена
блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал		
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	по меню	60	0,64	3,01	5,11	50,91		
		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		
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0,66	0,09	22,03	92,80		
		Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	11,88	59,40		
		Итого:		535	19,18	20,69	84,80	590,41		
		Салат из моркови с яблоками	замена	60	0,64	3,01	5,11	50,91		
		Сосиски отварные		90	10,80	13,50	0,90	187,00		
		Макаронные изделия отварные		150/3	5,68	2,85	31,96	176,10		
	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:	533		19,76	19,81	82,78	606,21			