

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	60	0,64	0,10	5,11	23,94
		Котлета домашняя из говядины	90	8,15	10,50	8,10	199,57
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90
		Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10
		Итого:	565	19,59	20,46	87,90	616,31
		Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94
		Сосиски отварные	100	8,57	10,74	0,36	200,12
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,12	4,53	31,99	189,30
		Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,90
		Печенье	40	3,70	4,70	2,85	21,50
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,54	17,82	89,10
		Итого с заменой на сосиски:	575	20,01	20,70	80,16	616,86

25%

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 6 (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
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	170/5	11,54	14,70	40,82	346,25
		Кофейный напиток	200	2,87	2,18	15,90	80,60
		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		Итого:	520	20,10	20,22	83,74	590,43
		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
		Тефтели мясные в томатном соусе	60/40	7,28	11,79	8,74	133,99
		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,000	3,300	27,730	174,00
		Кофейный напиток	200	2,87	2,18	15,90	80,60
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
		Итого:	600	20,21	20,65	81,85	563,92

25%

25%

