

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,14</b>	<b>18,78</b>	<b>79,59</b>	<b>558,75</b>
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	169,30
	замена	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	42,26	216,90
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>19,00</b>	<b>19,23</b>	<b>79,77</b>	<b>558,55</b>

25%

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>21,64</b>	<b>21,82</b>	<b>82,11</b>	<b>603,20</b>
		Сосиски отварные	100	12,00	15,00	0,90	187,00
	замена	Каша пшенная молочная	200	7,47	8,09	36,98	252,00
		Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23,21</b>	<b>23,70</b>	<b>72,03</b>	<b>599,60</b>

