

Замена блюда

День	Прем пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
День 1 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Сырники из творога с кашей пшенной	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40
		Молочной с маслом сливочным					
		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
		Итого:	500	20,14	18,78	79,59	558,75
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	169,30
		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
		Итого:	528	19,00	19,23	79,77	558,55

25%

25%

