

Замена блюда

День	Принем пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	Котлеты говяжьи					
День 6 (2 недели)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	Котлеты говяжьи	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	90	10,18	13,25	11,77	183,40
		Чай с сахаром	Чай с сахаром	150/5	4,61	6,32	27,79	207,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	190/10	0,070	0,020	10,000	40
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,900	0,200	12,300	59
		Итого:		590	18,48	20,43	79,58	575,75
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сосиска говяжья		100	10,70	13,40	11,36	201,12
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		150/5	4,61	6,32	27,79	207,00
		Чай с сахаром		190/10	0,070	0,020	10,000	40
		Хлеб пшеничный		25	1,900	0,200	12,300	59
		Хлеб ржаной		25	1,650	0,300	9,900	50
		Итого:		600	19,33	20,64	81,15	603,37

25%

25%

