

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	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	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	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		

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
		Котлеты из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	90/150/3	15,88	17,78	45,75	374,10
		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:	473	18,52	18,23	79,67	526,30
		Сосиска отварная с макаронными изделиями отварными	90/150/3	16,48	16,35	32,86	363,10
		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:	473	19,12	16,80	66,77	515,30

