

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
			по меню				
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	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) (сахар 10г)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Сдоба обыкновенная	60	1,64	2,36	8,15	77,00
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
		<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>20,18</b>	<b>20,04</b>	<b>87,84</b>	<b>616,50</b>
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	187,00
		Макаронные изделия отварные	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
		Компот из сухофруктов (75С) (сахар 20г)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
		Сдоба обыкновенная	60	1,64	2,36	8,15	77,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>20,78</b>	<b>20,61</b>	<b>74,95</b>	<b>605,50</b>		

25%

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
			по меню				
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
		Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99
		Макаронные изделия отварные	150	4,77	2,82	33,45	194,45
		Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		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>525</b>	<b>20,18</b>	<b>18,83</b>	<b>81,33</b>	<b>612,90</b>
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
Тертые мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99		
Макаронные изделия отварные	150	4,77	2,82	33,45	194,45		
Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60		
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>585</b>	<b>20,15</b>	<b>20,70</b>	<b>79,85</b>	<b>559,12</b>		

25%

25%

