

Замена блюда

День	Прим пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эл.ккал
День 1 (2 недели)	Полдние классы (7-11 лет)	Котлетта из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00
		Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	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	18,40	18,66	87,65	587,25
		Сосиски отварные	90	10,80	13,50	0,90	169,30
		Каша пшениная 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%

День	Прим пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эл.ккал
День 1 (2 недели)	Полдние классы (12 лет и старше)	Котлетта из мяса птицы	100	11,33	14,36	15,32	220,00
		Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7,43	4,46	36,91	219,00
		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
		Итого:	550	22,50	23,89	96,22	646,60
		Сосиски отварные	100	12,00	15,00	0,90	187,00
		Каша пшениная 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
		Итого:	570	23,21	23,70	94,29	646,60

25%

