

Замена блюд

День	Принем пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход:					ЭЦккал
			г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 5 (1 неделя) младшие классы (7-11 лет)	Горячий завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	
		Тертые мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	2,29	39,72	214,00	
		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	
		Итого:	525	19,58	19,24	80,30	561,58	
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	
		Тертые мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99	
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	2,29	39,72	214,00			
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00			
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75			
Итого:	585	17,65	17,48	80,18	518,07			

20%

День	Принем пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход:					ЭЦккал
			г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 5 (1 неделя)	Горячий завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	
		Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	195/5	16,49	19,19	54,00	432,03	
		Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
		Итого:	550	22,03	22,56	93,48	647,36	
		Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		Сыр порционно	10	2,03	2,63	0,00	34,33	
		Тертые мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	123,99	
		Каша гречневая рассыпчатая	180	7,16	4,60	47,66	256,80	
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00			
Итого:	640	19,99	19,91	95,50	596,12			

25%

День	Принем пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замена	Выход:					ЭЦккал
			г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 6 (1 неделя)	Горячий завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	
		Котлеты говяжьи	90	10,18	13,25	11,77	183,40	
		Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	
		Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15	
		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47	
		Хлеб ржаной	20	1,320	0,24	7,920	40	
		Итого:	545	19,47	18,77	83,01	575,67	
		Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,58	49,02	
		Соусика говяжьи	100	10,70	13,40	11,36	201,12	
		Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5,62	5,04	34,99	208,50	
Чай с мармеладом	190/10	0,09	0,02	11,91	48,15			
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71			
Итого:	545	19,42	18,76	79,60	577,29			

