

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №2 «Белочка»  
Сагирова В.Х.



**Таблица замены продуктов по белкам и углеводам**

| Наименование продуктов                      | Количество (нетто, г) | Химический состав |         |             | Добавить к суточному рациону или исключить |
|---|-----------------------|-------------------|---------|-------------|--|
|   |                       | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |  |
| <b>Замена хлеба (по белкам и углеводам)</b> |                       |                   |         |             |  |
| Хлеб пшеничный                              | 100                   | 7,6               | 0,9     | 49,7        |  |
| Хлеб ржаной простой                         | 150                   | 8,3               | 1,5     | 48,1        |  |
| Мука пшеничная 1 сорт                       | 70                    | 7,4               | 0,8     | 48,2        |  |
| Макароны, вермишель                         | 70                    | 7,5               | 0,9     | 48,7        |  |
| Крупа манная                                | 70                    | 7,9               | 0,5     | 50,1        |  |
| <b>Замена картофеля (по углеводам)</b>      |                       |                   |         |             |  |
| Картофель                                   | 100                   | 2,0               | 0,4     | 17,3        |  |
| Свекла                                      | 190                   | 2,9               | -       | 17,3        |  |
| Морковь                                     | 240                   | 3,1               | 0,2     | 17,0        |  |
| Капуста белокочанная                        | 370                   | 6,7               | 0,4     | 17,4        |  |
| Макароны, вермишель                         | 25                    | 2,7               | 0,3     | 17,4        |  |
| Крупа манная                                | 25                    | 2,8               | 0,2     | 17,9        |  |
| Хлеб пшеничный                              | 35                    | 2,7               | 0,3     | 17,4        |  |
| Хлеб ржаной простой                         | 55                    | 3,1               | 0,6     | 17,6        |  |
| <b>Замена свежих яблок (по углеводам)</b>   |                       |                   |         |             |  |
| Яблоки свежие                               | 100                   | 0,4               | -       | 9,8         |  |
| Яблоки сушеные                              | 15                    | 0,5               | -       | 9,7         |  |
| Курага ( без косточек)                      | 15                    | 0,8               | -       | 8,3         |  |
| Чернослив                                   | 15                    | 0,3               | -       | 8,7         |  |
| <b>Замена молока (по белку)</b>             |                       |                   |         |             |  |
| Молоко                                      | 100                   | 2,8               | 3,2     | 4,7         |  |
| Творог полужирный                           | 20                    | 3,3               | 1,8     | 0,3         |  |
| Творог жирный                               | 20                    | 2,8               | 3,6     | 0,6         |  |
| Сыр   | 10                    | 2,7               | 2,7     | -           |  |
| Говядина (1 кат.)                           | 15                    | 2,8               | 2,1     | -           |  |
| Говядина (2 кат.)                           | 15                    | 3,0               | 1,2     | -           |  |
| Рыба (филе трески)                          | 20                    | 3,2               | 0,1     | -           |  |
| <b>Замена мяса (по белку)</b>               |                       |                   |         |             |  |
| Говядина (1 кат.)                           | 100                   | 18,6              | 14,0    |             |  |
| Говядина (2 кат.)                           | 90                    | 18,0              | 7,5     |             | Масло +6 г                                 |
| Творог полужирный                           | 110                   | 18,3              | 9,9     |             | Масло +4 г                                 |
| Творог жирный                               | 130                   | 18,2              | 23,4    | 3,7         | Масло -9 г                                 |
| Рыба (филе трески)                          | 120                   | 19,2              | 0,7     | -           | Масло +13 г                                |
| Яйцо  | 145                   | 18,4              | 16,7    | 1,0         |  |
| <b>Замена рыбы (по белку)</b>               |                       |                   |         |             |  |
| Рыба (филе трески)                          | 100                   | 16,0              | 0,6     | 1,3         |  |
| Говядина 1 кат.                             | 85                    | 15,8              | 11,9    | -           | Масло -11г                                 |
| Говядина 2 кат.                             | 80                    | 16,0              | 6,6     | -           | Масло -6 г                                 |
| Творог полужирный                           | 100                   | 16,7              | 9,0     | 1,3         | Масло -8 г                                 |
| Творог жирный                               | 115                   | 16,1              | 20,7    | 3,3         | Масло -20 г                                |
| Яйцо  | 125                   | 15,9              | 14,4    | 0,9         | Масло -13г                                 |
| <b>Замена творога</b>                       |                       |                   |         |             |  |
| Творог полужирный                           | 100                   | 16,7              | 9,0     | 1,3         |  |
| Говядина 1 кат.                             | 90                    | 16,7              | 12,6    | -           | Масло -3г.                                 |
| Говядина 2 кат.                             | 85                    | 17,0              | 7,5     | -           |  |
| Рыба (филе трески)                          | 100                   | 16,0              | 0,6     | -           | Масло +9 г                                 |
| Яйцо  | 130                   | 16,5              | 15,0    | 0,9         | Масло -5г                                  |
| <b>Замена яйца (по белку)</b>               |                       |                   |         |             |  |
| Яйцо 1 шт.                                  | 40                    | 5,1               | 4,6     | 0,3         |  |
| Творог полужирный                           | 30                    | 5,0               | 2,7     | 0,4         |  |
| Творог жирный                               | 35                    | 4,9               | 6,3     | 1,0         |  |
| Сыр   | 20                    | 5,4               | 5,5     | -           |  |
| Говядина 1 кат.                             | 30                    | 5,6               | 4,2     | -           |  |
| Говядина 2 кат.                             | 25                    | 5,0               | 2,1     | -           |  |
| Рыба (филе трески)                          | 35                    | 5,6               | 0,7     | -           |  |