Приложение 6 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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 |
| Замена хлеба (по белкам и углеводам) |
| 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 |  |
| Замена картофеля (по углеводам) |
| 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 |  |
| Замена свежих яблок (по углеводам) |
| 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 |  |
| Замена молока (по белку) |
| 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 |  |  |
| Замена мяса (по белку) |
| 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 |  |
| Замена рыбы (по белку) |
| Рыба (филе трески) | 100 | 16,0 | 0,6 | 1,3 |  |
| Говядина 1 кат. | 85 | 15,8 | 11,9 |  | Масло -11 г |
| 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 -13 г |
| Замена творога |
| Творог полужирный | 100 | 16,7 | 9,0 | 1,3 |  |
| Говядина 1 кат, | 90 | 16,7 | 12,6 |  | Масло -3 г |
| 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 -5 г |
| Замена яйца (по белку) |
| 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 |  |  |