***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**  |  **150**  |  **8,3**  |  **1,5**  |  **48,1**  |  |
| **Мука пшеничная**  |  **70**  |  **7,4**  |  **0,8**  |  **48,2**  |  |
| **Макароны**  |  **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**  |  **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**  |  **55**  |  **3,1**  |  **0,6**  |  **17,6**  |  |
|  **Замена свежих яблок (по углеводам)**  |
| **Яблоки свежие**  |  **100**  |  **0,4**  |  **-**  |  **9,8**  |  |
| **Курага (без косточек)** |  **15**  |  **0,8**  |  **-**  |  **8,3**  |  |
|  **Замена молока (по белку)**  |
| **Молоко**  |  **100**  |  **2,8**  |  **3,2**  |  **4,7**  |  |
| **Творог жирный**  |  **20**  |  **2,8**  |  **3,6**  |  **0,6**  |  |
| **Сыр**  |  **10**  |  **2,7**  |  **2,7**  |  **-**  |  |
| **Говядина (1 кат.)** |  **15**  |  **2,8**  |  **2,1**  |  **-**  |  |
| **Рыба (филе трески)**  |  **20**  |  **3,2**  |  **0,1**  |  **-**  |  |
|  **Замена мяса (по белку)**  |
| **Говядина (1 кат.)** |  **100**  |  **18,6**  |  **14,0**  |  |  |
| **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**  |
| **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**  |
| **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 жирный**  |  **35**  |  **4,9**  |  **6,3**  |  **1,0**  |  |
| **Сыр**  |  **20**  |  **5,4**  |  **5,5**  |  **-**  |  |
| **Говядина 1 кат.**  |  **30**  |  **5,6**  |  **4,2**  |  **-**  |  |
| **Рыба (филе трески)**  |  **35**  |  **5,6**  |  **0,7**  |  **-**  |  |

