***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** | **-** |  |

