Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста2

15.1. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений, указанных в [таблице 3](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499023522/XA00MB02MV/).

Таблица 3 1

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 0-3 мес. | 4-6 мес. | 7-12 мес. | 1-2 г. | 2-З г. | 3-7 лет  |
| Энергия (ккал) | 115\* | 115\* | 110\* | 1200  | 1400  | 1800  |
| Белок, г  | - | - | - | 36  | 42  | 54  |
| \* в.т.ч. животный (%) |  |  |  | 70  | 65  | 60  |
| \*\* г/кг массы тела  | 2,2  | 2,6  | 2,9  | - | - | - |
| Жиры, г  | 6,5\* | 6\* | 5,5\* | 40  | 47  | 60  |
| Углеводы, г  | 13\* | 13\* | 13\* | 174  | 203  | 261  |

Примечание:

\* Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела;

\*\* Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

15.2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется с учетом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

В дошкольных образовательных организациях допускается доставка готовых блюд с комбинатов питания, пищеблоков дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных организаций и организаций общественного питания.

Перетаривание готовой кулинарной продукции и блюд не допускается.

15.3. Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях ([Приложение 10](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499023522/XA00MCS2N5/)).4

В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%.

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях ([приложение № 11](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499023522/XA00MEQ2O3/)).

15.4. При составлении примерного меню следует руководствоваться распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом [таблицы 4](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499023522/XA00M8C2N7/).3

Таблица 4

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Для детей с круглосуточным пребыванием  | Для детей с дневным пребыванием 8-10 час. | Для детей с дневным пребыванием 12 час. |
| Завтрак (20-25%)2-1-й завтрак (5%)обед (30-35%)полдник (10-15%)ужин (20-25%)2-й ужин - (до 5%) - дополнительный прием пищи перед сном - кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием  | завтрак (20-25%)2-й завтрак (5%)обед (30-35%)полдник (10-15%) | завтрак (20-25%)2-й завтрак (5%)обед (30-35%)полдник (10-15%)\*/ или уплотненный полдник (30-35%)ужин (20-25%)\*\* вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30-35%) |

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

15.5. Примерное меню должно содержать информацию в соответствии с [Приложением № 12](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499023522/XA00MFS2O8/). Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие два дня не допускается.3

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых должна быть отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты должны быть оформлены согласно [приложению № 7](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499023522/XA00MEK2NF/).

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню.

15.6. Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи должны соответствовать [приложению № 13](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499023522/XA00MGU2OD/).

15.7. В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2-3 раза в неделю.

При организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, функционирующих в режиме кратковременного пребывания, в примерное меню включаются блюда и продукты с учетом режима работы дошкольной образовательной организации и режима питания детей.

15.8. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам ([приложение № 14](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499023522/XA00M8I2NC/)).4

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

15.9. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. Допускается составление (представление) меню-раскладки в электронном виде. Рекомендуется для заказа продуктов с учетом принятой логистики организации питания дошкольной образовательной организации составлять меню-требование.

15.10. В специализированных дошкольных образовательных организациях и группах для детей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, пищевая аллергия, часто болеющие дети) питание детей должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания детей с соответствующей патологией на основе соответствующих норм питания и меню.1

15.11. Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин), определяется временем пребывания детей и режимом работы дошкольной образовательной организации.9

При 8-10-часовом пребывании детей, организуется 3-4 разовое питание, при 10,5-12-часовом - 4-5 разовое питание, при 13-24-часовом - 5-6 разовое питание. Между завтраком и обедом возможна организация второго завтрака.

Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.1

15.12. Питание детей первого года жизни назначается индивидуально в соответствии с возрастными физиологическими нормативами и своевременным введением всех видов прикорма в соответствии со схемой введения прикорма детям первого года жизни ([приложение № 15](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499023522/XA00M9K2NH/)).

15.12.1. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, должны получать сухие или жидкие адаптированные молочные смеси и продукты прикорма в соответствии с возрастом.

15.12.2. Для питания детей первого года жизни используются пищевые продукты промышленного производства, предназначенные для соответствующего возраста и имеющие свидетельства о государственной регистрации. Молочные продукты и молочные смеси могут поступать из молочной кухни. Детское питание, полученное из молочной кухни, хранят в холодильнике (по группам) в пределах сроков реализации.

15.13. Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в дошкольных образовательных организациях и дома родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке. В ежедневном меню указывается наименование блюда и объем порции, а также замены блюд для детей с пищевыми аллергиями и сахарным диабетом.3

XVI. Требования к перевозке и приему пищевых продуктов в дошкольные образовательные организации

16.1. Транспортировка пищевых продуктов проводится в условиях, обеспечивающих их сохранность и предохраняющих от загрязнения.3

Доставка пищевых продуктов осуществляется специально выделенным для перевозки пищевых продуктов транспортом. Допускается использование одного транспортного средства для перевозки разных групп пищевых продуктов при условии проведения между рейсами санитарной обработки транспорта с применением дезинфекционных средств либо при условии использования транспортного средства с кузовом, разделенным на изолированные отсеки, либо с использованием контейнеров с крышками, для раздельного размещения сырья и готовых пищевых продуктов.1

16.2. Скоропортящиеся пищевые продукты перевозятся охлаждаемым или изотермическим транспортом, обеспечивающим сохранение установленных температурных режимов хранения, либо в изотермических контейнерах.

16.3. Транспортные средства для перевозки пищевых продуктов должны содержаться в чистоте, а их использование обеспечить условия, исключающие загрязнение и изменение органолептических свойств пищевых продуктов.

Транспортных средства должны подвергаться регулярной очистке, мойке, дезинфекции с периодичностью, необходимой для того, чтобы грузовые отделения транспортных средств и контейнеры не могли являться источником загрязнения продукции.

16.4. Лица, сопровождающие продовольственное сырье и пищевые продукты в пути следования и выполняющие их погрузку и выгрузку, должны использовать специальную одежду (халат, рукавицы), иметь личную медицинскую книжку установленного образца с отметками о результатах медицинских осмотров, в том числе лабораторных обследований, и отметкой о прохождении профессиональной гигиенической подготовки.1

16.5. Тара, в которой привозят продукты, должна быть промаркирована и использоваться строго по назначению. Оборотную тару после употребления необходимо очищать, промывать водой с 2%-ным раствором кальцинированной соды, ошпаривать кипятком, высушивать и хранить в местах, недоступных загрязнению. При отсутствии в дошкольной образовательной организации специально выделенного помещения обработка возвратной тары проводится поставщиком продуктов.

Термосы подлежат обработке в соответствии с инструкциями по применению

Приложение № 10
к СанПиН 2.4.1.3049-13 5

Приложение 10. Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов  | Количество продуктов в зависимости от возраста детей  |
|  | в г, мл, брутто  | в г, мл, | нетто  |
|  | 1-3 года  | 3-7 лет  | 1-3 года  | 3-7 лет  |
| Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5% | 390  | 450  | 390  | 450  |
| Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5% | 30  | 40  | 30  | 40  |
| Сметана с м.д.ж. не более 15% | 9  | 11  | 9  | 11  |
| Сыр твердый  | 4,3  | 6,4  | 4  | 6  |
| Мясо (бескостное/ на кости) | 55/68  | 60,5/75  | 50  | 55  |
| Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.) | 23/23/22  | 27/27/26  | 20  | 24  |
| Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое  | 34  | 39  | 32  | 37  |
| Колбасные изделия  | - | 7  | - | 6,9  |
| Яйцо куриное столовое  | 0,5 шт. | 0,6 шт. | 20  | 24  |
| Картофель: с 01.09 по 31.10  | 160  | 187  | 120  | 140  |
|                      с 31.10 по 31.12  | 172  | 200  | 120  | 140  |
|                      с 31.12 по 28.02  | 185  | 215  | 120  | 140  |
|                      с 29.02 по 01.09  | 200  | 234  | 120  | 140  |
| Овощи, зелень  | 256  | 325  | 205  | 260  |
| Фрукты (плоды) свежие  | 108  | 114  | 95  | 100  |
| Фрукты (плоды) сухие  | 9  | 11  | 9  | 11  |
| Соки фруктовые (овощные) | 100  | 100  | 100  | 100  |
| Напитки витаминизированные (готовый напиток) | - | 50  | - | 50  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 40  | 50  | 40  | 50  |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой  | 60  | 80  | 60  | 80  |
| Крупы (злаки), бобовые  | 30  | 43  | 30  | 43  |
| Макаронные изделия  | 8  | 12  | 8  | 12  |
| Мука пшеничная хлебопекарная  | 25  | 29  | 25  | 29  |
| Масло коровье сладкосливочное  | 18  | 21  | 18  | 21  |
| Масло растительное  | 9  | 11  | 9  | 11  |
| Кондитерские изделия  | 7  | 20  | 7  | 20  |
| Чай, включая фиточай  | 0,5  | 0,6  | 0,5  | 0,6  |
| Какао-порошок  | 0,5  | 0,6  | 0,5  | 0,6  |
| Кофейный напиток  | 1,0  | 1,2  | 1,0  | 1,2  |
| Сахар  | 37  | 47  | 37  | 47  |
| Дрожжи хлебопекарные  | 0,4  | 0,5  | 0,4  | 0,5  |
| Мука картофельная (крахмал) | 2  | 3  | 2  | 3  |
| Соль пищевая поваренная  | 4  | 6  | 4  | 6  |
|   |  |  |  |  |
| Химсостав (без учета т/о) |  |  |  |  |
| Белок, г  |  |  | 59  | 73  |
| Жир, г  |  |  | 56  | 69  |
| Углеводы, г  |  |  | 215  | 275  |
| Энергетическая ценность, ккал  |  |  | 1560  | 1963  |

Примечание:

1 - при составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания ± 5%;

2 - при использовании другого сырья необходимо делать перерасчет. Масса брутто может меняться в зависимости от исходного сырья и сезона года. При формировании меню необходимо обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

3 - доля кисломолочных напитков может составлять 135-150 мл для детей в возрасте 1-3 года и 150-180 мл - для детей 3-7 лет;

4 - % отхода учитывать только при использовании творога для приготовления блюд;

5 - в случае замены говядины на другие виды мясного сырья (разрешенного для использования в питании детей в ДОУ [/приложение 11/](http://vip.1obraz.ru/#/document/99/499023522/XA00MEQ2O3/), поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, или в случае поступления нестандартного сырья, нормы отходов и потерь при технологической обработке этого сырья могут определяться дошкольной организацией самостоятельно путем контрольных проработок;2

6 - количество витаминизированного напитка должно обеспечить не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и может меняться в зависимости от состава напитка;

7 - в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта;

8 - допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов ±10%;

При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктового набора в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, представленными изготовителем на упаковке (на основании технических документов, рецептур, расчетных или лабораторных данных).

Приложение № 11
к СанПиН 2.4.1.3049-13 7

Приложение 11. Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях1

**Мясо и мясопродукты:**

- говядина I категории,

- телятина,

- нежирные сорта свинины и баранины;

- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),

- мясо кролика,

- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю - после тепловой обработки;

- субпродукты говяжьи (печень, язык).

**Рыба и рыбопродукты** - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

**Яйца куриные -** в виде омлетов или в вареном виде.

**Молоко и молочные продукты:**

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;

- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;

- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150°Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;

- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);

- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;

- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;

- сливки (10%) жирности);

- мороженое (молочное, сливочное)

**Пищевые жиры:**

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности );

- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

- маргарин ограниченно для выпечки.

**Кондитерские изделия:**

- зефир, пастила, мармелад;

- шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю;

- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);

- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);

- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

**Овощи:**

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, коренья белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

**Фрукты:** 1

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости.

- сухофрукты.

**Бобовые:** горох, фасоль, соя, чечевица.

**Орехи:** миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

**Соки и напитки:**

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);

- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;

- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;

- кофе (суррогатный), какао, чай.

**Консервы:**

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд)

- лосось, сайра (для приготовления супов);

- компоты, фрукты дольками;

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;

- кукуруза сахарная;

- фасоль стручковая консервированная;

- томаты и огурцы соленые.

**Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия** - все виды без ограничения.

**Соль поваренная йодированная** - в эндемичных по содержанию йода районах

Приложение № 12
к СанПиН 2.4.1.3049-13

Приложение 12. Примерное меню1

(образец)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи  | Наимено- | Выход  | Пищевые вещества (г) | Энерге- | Витамин С  | № рецептуры  |
|  | вание блюда  | блюда  | Б  | Ж  | У  | тическая ценность (ккал) |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 1  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого запервый день  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 2  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завторой день: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| .... и т.д. по дням  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за весь период  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднее значение за период  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение № 13
к СанПиН 2.4.1.3049-13 1

Приложение 13. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Возраст детей  | Завтрак  | Обед  | Полдник  | Ужин  |
| от 1 года до 3 лет  | 350-450  | 450-550  | 200-250  | 400-500  |
| от 3 до 7 лет  | 400-550  | 600-800  | 250-350  | 450-600  |

Приложение № 14
к СанПиН 2.4.1.3049-13 2

Приложение 14. Таблица замены продуктов по белкам и углеводам1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Наименование  | Количество  | Химический состав  | Добавить к  |
| продуктов  | (нетто, г) | белки, г  | жиры, г  | углеводы, г  | суточному рациону или исключить  |
| 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  | - |  |