Приложение 12

к Инструкции по организации лечебного питания в учреждениях здравоохранения (п. 11)

**Замена продуктов по белку и углеводам**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во продуктов нетто (г)** | **Химический состав** | | | **Добавить к суточному рациону (+) или исключить из него (–)** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Замена хлеба (по белку и углеводам)** | | | | | |
| Хлеб пшеничный из муки I с. | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 |  |
| Хлеб ржаной простой формовой | 150 | 8,26 | 1,5 | 48,1 |  |
| Мука пшеничная I с. | 70 | 7,42 | 0,84 | 48,16 |  |
| Макароны, вермишель I с. | 70 | 7,49 | 0,91 | 48,72 |  |
| Крупа манная | 70 | 7,91 | 0,49 | 50,12 |  |
| **Замена картофеля (по углеводам)** | | | | | |
| Картофель | 100 | 2 | 0,4 | 17,3 |  |
| Свекла | 190 | 2,85 | – | 17,29 |  |
| Морковь | 240 | 3,12 | 0,24 | 17,04 |  |
| Капуста б/к | 370 | 6,66 | 0,37 | 17,39 |  |
| Макароны, вермишель I с. | 25 | 2,67 | 0,32 | 17,4 |  |
| Крупа манная | 25 | 2,82 | 0,17 | 17,9 |  |
| Хлеб пшеничный I с. | 35 | 2,66 | 0,31 | 17,39 |  |
| Хлеб ржаной простой формовой | 55 | 3,05 | 0,55 | 17,64 |  |
| **Замена свежих яблок (по углеводам)** | | | | | |
| Яблоки свежие | 100 | 0,4 | – | 9,8 |  |
| Яблоки сушеные | 15 | 0,48 | – | 9,69 |  |
| Курага (без косточек) | 15 | 0,78 | – | 8,25 |  |
| Чернослив | 15 | 0,34 | – | 8,67 |  |
| **Замена молока (по белку)** | | | | | |
| Молоко | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 |  |
| Творог п/ж | 20 | 3,34 | 1,8 | 0,26 |  |
| Творог ж. | 20 | 2,8 | 3,6 | 0,57 |  |
| Сыр | 10 | 2,68 | 2,73 | – |  |
| Говядина I к. | 15 | 2,79 | 2,1 | – |  |
| Говядина II к. | 15 | 3 | 1,24 | – |  |
| Рыба (филе трески) | 20 | 3,2 | 0,12 | – |  |
| **Замена мяса (по белку)** | | | | | |
| Говядина I к. | 100 | 18,6 | 14 | – |  |
| Говядина II к. | 90 | 18 | 7,47 | – | масло +6 г |
| Творог п/ж | 110 | 18,3 | 9,9 | 1,43 | масло +4 г |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во продуктов нетто (г)** | **Химический состав** | | | **Добавить к суточному рациону (+) или исключить из него (–)** |
| **Белки (г)** | **Жиры (г)** | **Углеводы (г)** |
| **Замена мяса (по белку)** | | | | | |
| Творог ж. | 130 | 18,2 | 23,4 | 3,7 | масло –9 г |
| Рыба (филе трески) | 120 | 19,2 | 0,72 | – | масло +13 г |
| Яйцо | 145 | 18,4 | 16,67 | 1,01 |  |
| **Замена рыбы (по белку)** | | | | | |
| Рыба (филе трески) | 100 | 16 | 0,6 | 1,3 |  |
| Говядина I к. | 85 | 15,81 | 11,9 | – | масло –11 г |
| Говядина II к. | 80 | 16 | 6,64 | – | масло –6 г |
| **Замена рыбы (по белку)** | | | | | |
| Творог п/ж | 100 | 16,7 | 9 | 1,3 | масло –8 г |
| Творог ж. | 115 | 16,1 | 20,7 | 3,27 | масло –20 г |
| Яйцо | 125 | 15,87 | 14,37 | 0,87 | масло –13 г |
| **Замена творога (по белку)** | | | | | |
| Творог п/ж | 100 | 16,7 | 9 | 1,3 |  |
| Говядина I к. | 90 | 16,7 | 12,6 | – | масло –3 г |
| Говядина II к. | 85 | 17 | 7,47 | – |  |
| Рыба (филе трески) | 100 | 16 | 0,6 | – | масло +9 г |
| Яйцо | 130 | 16,51 | 14,95 | 0,91 | масло –5 г |
| **Замена яйца (по белку)** | | | | | |
| Яйцо 1 шт. | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |  |
| Творог п/ж | 30 | 5,01 | 2,7 | 0,39 |  |
| Творог ж. | 35 | 4,9 | 6,3 | 0,99 |  |
| Сыр | 20 | 5,36 | 5,46 | – |  |
| Говядина I к. | 30 | 5,58 | 4,2 | – |  |
| Говядина II к. | 25 | 5 | 2,07 | – |  |
| Рыба (филе трески) | 35 | 5,6 | 0,73 | – |  |