

Варианты замен блюд при организации питания в общеобразовательных учреждениях по меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающие дошкольные общеобразовательные учреждения с уплотненными полдниками

Прием пищи	Заменяемое блюдо						Вариант замены					
	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
2 день												
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	Омлет натуральный	170	14,62	20,57	3,74	255,68
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37	Повидло яблочное	10	0,05	0,00	6,50	26,15
	Сыр твердых сортов в нарезке	13	3,13	3,98		48,37	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05
5 день												
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,76	7,81	23,78	188,76	Запеканка из творога	160	31,60	11,20	22,80	321,33
	Масло сливочное (порциями)	7	0,04	5,78	0,06	52,37	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88						
Уплотненный полдник	Жаркое из сердца	200	17,85	3,62	28,41	216,95	Жаркое по - домашнему	200	20,00	18,67	17,17	318,17
6 день												
Обед	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	15,20	65,33
7 день												
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	180	5,94	7,46	24,77	190,20	Омлет натуральный	170	14,62	20,57	3,74	255,68
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70	Повидло яблочное	10	0,05	0,00	6,50	26,15
							Кукуруза сахарная	30	0,60	0,10	3,05	15,65
Уплотненный полдник	Компот из яблос с лимоном	200	0,18	0,10	12,26	50,58	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60
9 день												
Обед	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,30	46,60	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	15,20	65,33

При проведении замен необходимо соблюдать норму отклонения по отдельным приемам пищи +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать установленным нормам (п.8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)