

**Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности**

<b>Вид пищевой продукции</b>	<b>Масса, г</b>	<b>Вид пищевой продукции – заменитель</b>	<b>Масса, г</b>
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба ( треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9 %	120
Молоко питьевой с массовой долей жира 3,2 %	100	Молоко питьевой с массовой долей жира 2,5 %	100
		Молоко сгущённое ( цельное и с сахаром)	40
		Сгущённо-варёное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9 %	17
		Мясо ( говядина 1 кат.)	14
		Мясо ( говядина 2 кат.)	17
		Рыба ( треска)	17,5
		Сыр	12,5
Яйцо куриное	22		
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Мясо говядина	83
		Рыба ( треска)	105
Яйцо куриное ( 1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9 %	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба ( треска)	30
		Молоко цельное	7
		Сыр	20
Рыба ( треска)	100	Мясо ( говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9 %	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы ( фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зелёный	40
		Горошек зелёный консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты: Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

