

Таблица замены продуктов с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции – заменитель	Масса, г
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
Творог с массовой долей жира 9 %	100	Яйцо куриное	22
		Мясо говядина	83
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Рыба (треска)	105
		Творог с массовой долей жира 9 %	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	7
Рыба (треска)	100	Сыр	20
		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