

**Таблица 5. На что заменить отсутствующие продукты**

Продукт	Масса, г	Заменитель	Масса, г		
Говядина	100	Мясо кролика	96		
		Печень говяжья	116		
		Мясо птицы	97		
		Рыба (треска)	125		
		Творог с массовой долей жира 9%	120		
		Баранина II категории	97		
		Конина I категории	104		
		Мясо лося (мясо с ферм)	95		
		Оленина (мясо с ферм)	104		
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Консервы мясные	120		
		Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100		
		Молоко сгущенное цельное и с сахаром	40		
		Сгущено-вареное молоко	40		
		Творог с массовой долей жира 9%	17		
		Говядина I категории	14		
		Говядина II категории	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	186				
Сыр	20				
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87		

Продукт	Масса, г	Заменитель	Масса, г		
		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 зеленый	40		
		Горошек зеленый консервированный	64		
		Кабачки	300		
		Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
				Соки фруктовые	133
Соки фруктово-ягодные	133				
Сухофрукты:					
Яблоки	12				
Чернослив	17				
Курага	8				
Изюм	22				