### Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 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 |
|  |  | Баранина II кат. | 97 |
|  |  | Конина I кат. | 104 |
|  |  | Мясо лося (мясо с ферм) | 95 |
|  |  | Оленина (мясо с ферм) | 104 |
|  |  | Консервы мясные | 120 |
| Молоко питьевое с массовой долей жира | 100 | Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5% | 100 |
| 3,2% |  | Молоко сгущенное (цельное и с сахаром) | 40 |
|  |  | Сгущено-вареное молоко | 40 |
|  |  | Творог с массовой долей жира 9% | 17 |
|  |  | Мясо (говядина I кат.) | 14 |
|  |  | Мясо (говядина II кат.) | 17 |
|  |  | Рыба (треска) | 17,5 |
|  |  | Сыр | 12,5 |
|  |  | Яйцо куриное | 22 |
| Творог с массовой долей | 100 | Мясо говядина | 83 |
| жира 9% |  | 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 |
|  |  | 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 |