

Додаток 2  
до Інструкції з організації  
лікувального харчування  
у закладах охорони здоров'я (пункт 1.5)

## Заміна продуктів за білками й вуглеводами

Назва продуктів	Кількість продуктів, нетто (г)	Хімічний склад			Додати до добового раціону (+) або виключити з нього (-)
		білки (г)	жири (г)	вуглеводи (г)	
Заміна хліба (за білками і вуглеводами)					
Хліб пшеничний з борошна першого гатунку	100	7,6	0,9	49,7	
Хліб житній простий формовий	150	8,26	1,5	48,1	
Борошно пшеничне 1 гатунку	70	7,42	0,84	48,16	
Макарони, вермішель 1 гатунку	70	7,49	0,91	48,72	
Крупа манна	70	7,91	0,49	50,12	
Крупа пшенична	70	8,05	2,31	46,55	
Заміна картоплі (за вуглеводами)					
Картопля	100	2	0,4	17,3	
Буряк	190	2,85	—	17,29	
Морква	240	3,12	0,24	17,04	
Капуста б/к	370	6,66	0,37	17,39	
Макарони, вермішель 1 гатунку	25	2,67	0,32	17,4	
Крупа манна	25	2,82	0,17	17,9	
Хліб пшеничний 1 гатунку	35	2,66	0,31	17,39	
Хліб житній простий формовий	55	3,05	0,55	17,64	
Заміна свіжих яблук (за вуглеводами)					
Яблука свіжі	100	0,4	—	9,8	
Яблука сушені	15	0,48	—	9,69	
Курага (без кісточок)	15	0,78	—	8,25	
Чорнослив	15	0,34	—	8,67	
Заміна молока (за білком)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Сир н/ж.	20	3,34	1,8	0,26	
Сир ж.	20	2,8	3,6	0,57	
Сир твердий	10	2,68	2,73	—	
Яловичина 1 к.	15	2,79	2,1	—	
Яловичина 2 к.	15	3	1,24	—	
Риба (філе тріски)	20	3,2	0,12	—	
Заміна м'яса (за білком)					
Яловичина 1 к.	100	18,6	14	—	
Яловичина 2 к.	90	18	7,47	—	Масло + 6 г
Сир н/ж.	110	18,3	9,9	1,43	Масло + 4 г
Сир ж.	130	18,2	23,4	3,7	Масло — 9 г
Риба (філе тріски)	120	19,2	0,72	—	Масло + 13 г
Яйце	145	18,4	16,67	1,01	
Заміна риби (за білком)					
Риба (філе тріски)	100	16	0,6	1,3	

Яловичина 1 к.	85	15,81	11,9	—	Масло — 11 г
Яловичина 2 к.	80	16	6,64	—	Масло — 6 г
Сир н/ж.	100	16,7	0	1,3	Масло — 8 г
Сир ж.	115	16,1	20,7	3,27	Масло — 20 г
Яйце	125	15,87	14,37	0,87	Масло — 13 г
Заміна сиру (за білком)					
Сир н/ж.	100	16,7	9	1,3	
Яловичина 1 к.	90	16,7	12,6	—	Масло — 3 г
Яловичина 2 к.	85	17	7,47	—	
Риба (філе тріски)	100	16	0,6	—	Масло + 9 г
Яйце	130	16,51	14,95	0,91	Масло — 5 г
Заміна яйця (за білком)					
Яйце 1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	
Сир н/ж.	30	5,01	2,7	0,39	
Сир ж.	35	4,9	6,3	0,99	
Сир твердий	20	5,36	5,46	—	
Яловичина 1 к.	30	5,58	4,2	—	
Яловичина 2 к.	25	5	2,07	—	
Риба (філе тріски)	35	5,6	0,73	—	