

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса, г
Говядина	100	Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Горошек зеленый консервированный	64
Фрукты свежие	100	Соки фруктовые	133
		Сухофрукты:	
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22