

Мясопродукты

говядина - 20 кг



баранина - 3 кг

свинина - 18 кг

птица - 31 кг



мясо других животных - 1 кг

Рыбопродукты

22 кг



Яйца - 260 шт.



**Масло
растительное -
12 кг**



**Соль поваренная -
4 кг**

Рекомендации разработаны
в целях укрепления здоровья
детского и взрослого населения,
профилактики неинфекционных
заболеваний и состояний,
обусловленных недостатком
микронутриентов.

Рациональные нормы потребления
пищевых продуктов отвечают
современным требованиям
здорового питания, учитывают
химический состав и
энергетическую ценность
пищевых продуктов, обеспечивают
расчетную среднестатистическую
потребность в пищевых веществах и
энергии, а также разнообразие
потребляемой пищи.

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача



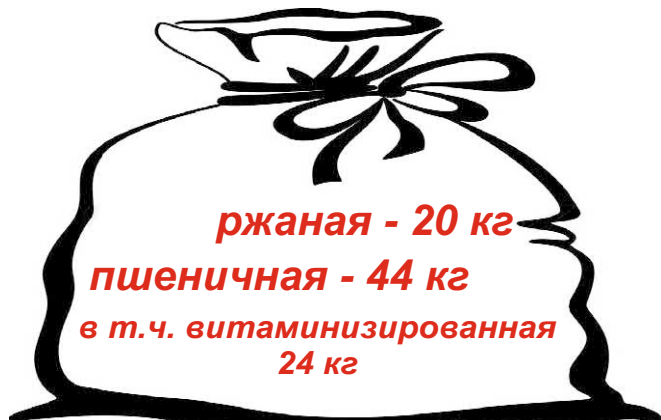
РАЦИОНАЛЬНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ОТВЕЧАЮЩИХ СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



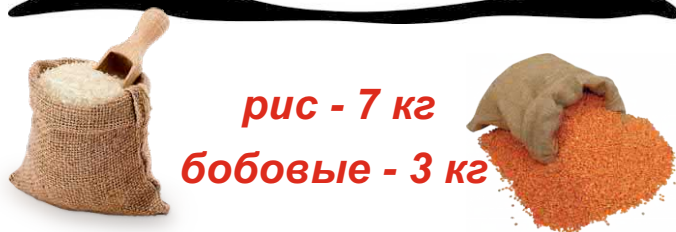
Рекомендовано
в соответствии с приказом
Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 19 августа 2016 г. № 614

Хлебные продукты

мука - 64 кг
(30% - сорта грубого помола)



крупы - 14 кг



макаронные изделия - 8 кг

Овощи и бахчевые

капуста

40 кг

помидоры
10 кг

свекла
18 кг

огурцы
10 кг

лук
10 кг

бахчевые
15 кг

морковь
17 кг

картофель
90 кг

прочие овощи
20 кг

Фрукты

яблоки

50 кг

косточковые
8 кг

цитрусовые
6 кг

ягоды
7 кг

груши
8 кг

виноград
6 кг

прочие фрукты
5 кг

сухофрукты

в пересчете на свежие фрукты
10 кг

Молоко и молокопродукты

молоко, кефир, йогурт



творог



масло животное - 2 кг

сметана, сливки
с жирностью 10-15% - 3 кг

сыр - 7 кг

