

ДОБОВА НОРМА
готових до вживання продуктів харчування у раціоні учасників спортивних заходів

Продукти харчування	Добова норма готових до вживання продуктів для відновлення енергетичних витрат організму в обсязі 7 тис. ккал, грамів	Коефіцієнт співвідношення маси готових до вживання продуктів до маси сировини або напівфабрикату (під час теплового оброблення)
М'ясо, м'ясні продукти вищого гатунку, субпродукти	400	0,6
Риба, рибні продукти та морепродукти вищого гатунку	150	0,6
Ікра (осетрова або кетова)	30	1
Яйце куряче (штук)	2	
Масло вершкове	20	1
Олія рослинна	25	1
Молочні, кисломолочні продукти, сир кисломолочний	600	1
Сир твердий	35	1
Картопля	350	0,7
Крупи	150	2
Макаронні вироби		3
Бобові	40	2
Овочі свіжі, консервовані, зелень	450	1
Спеції, сіль, сіль йодована	10	1
Фрукти свіжі, консервовані, цитрусові, ягоди	800	0,7
Фрукти сушені	150	1
Соки натуральні, консервовані	700	1
Горіх - ядро (волоський, фундук, мигдаль, кеш'ю, бразильський, кедровий тощо)	30	1
Цукор, цукерки, шоколад, мармелад, халва	150	1
Мед натуральний	60	1
Варення, джем, повидло	90	1
Кондитерські вироби	200	1
Хліб:		
житній	250	1
пшеничний	250	1
Чай, кава, какао	10	1
Вода мінеральна, питна	2000	1

Секретар міської ради

М.Кривак

Начальник управління молоді та спорту

С.Ремез