

Сколько соли содержится в рекомендуемом суточном наборе пищевых продуктов для детей 3-7 лет

Продукты	Количество (нетто), г/сутки	Средняя массовая доля поваренной соли, г/100 г	Содержание соли в суточном наборе продуктов, г	Доля от суточной потребности ребенка в соли, %
Молоко и кисломолочные продукты жирностью не ниже 2,5%	450	0,13	0,57	32
Творог, творожные изделия жирностью не менее 5%	40	0,10	0,04	2,3
Сметана жирностью не более 15%	11	0,10	0,01	0,6
Сыр твердый	6	2,00	0,12	6,7
Мясо бескостное/на кости	55	0,20	0,11	6,3
Птица (куры 1-й категории потрошенные/цыплята-бройлеры 1-й категории потрошенные/индейка 1-й категории потрошенная)	24	0,18	0,04	2,4
Филе рыбы (в том числе слабо- или малосоленое)	37	0,14	0,05	2,9
Колбасные изделия	6,9	2,60	0,18	10
Яйцо куриное	24	0,36	0,09	4,9
Картофель	140	0,01	0,02	1
Овощи, зелень	260	0,01	0,02	1,1
Фрукты свежие	100	0,00	0	0,1
Фрукты сухие	11	0,03	0	0,2
Соки фруктовые и овощные	100	0,01	0,01	0,6
Напитки витаминизированные	50	0	0	0,1

Продукты	Количество (нетто), г/сутки	Средняя массовая доля поваренной соли, г/100 г	Содержание соли в суточном наборе продуктов, г	Доля от суточной потребности ребенка в соли, %
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	50	1,30	0,65	37
Хлеб пшеничный или зерновой	80	1,20	0,96	54
Крупы, бобовые	43	0,03	0,01	0,6
Макаронные изделия	12	0,01	0	0,1
Мука пшеничная хлебопекарная	29	0,01	0	0,1
Масло коровье сладкосливоч- ное	21	0,03	0,01	0,3
Масло растительное	11	0	0	0
Кондитерские изделия	20	1,00	0,20	11
Чай и фиточай	0,6	0,01	0	0
Какао-порошок	0,6	0,05	0	0
Кофейный напиток	1,2	0,03	0	0
Сахар	47	0,00	0	0
Дрожжи хлебопекарные	0,5	0	0	0
Мука картофельная (крахмал)	3	0,02	0	0
Суммарно, в суточном наборе продуктов без учета поварен- ной соли (30)			3,1	174
Соль пищевая поваренная	6	99,00	5,94	334
Суммарно, в суточном наборе продуктов			9,0	508