

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 сладкосливочное | 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 поваренной соли (30) | | | 3,1 | 174 |
| Соль пищевая поваренная | 6 | 99,00 | 5,94 | 334 |
| Суммарно, в суточном наборе продуктов | | | 9,0 | 508 |