

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пирамида здорового питания



Таблица
расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюд	Соль, г
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	⑩ Рассыпчатая из ядрицы	21
	⑩ Вязкая	40
	Пшеничная каша:	
	⑩ Рассыпчатая	25
	⑩ Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	⑩ Рассыпчатая	28
	⑩ Вязкая	45
	Перловая каша:	
	⑩ Рассыпчатая	30
	⑩ Вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	⑩ Рассыпчатая	30
	⑩ Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25

8	Блюда из творога (на 1 кг)	10
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5