|  |  |
| --- | --- |
| **Укажите стрелкой целевую программу питания** |  |
| **ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ****(грамм в день)** | **Суточная потребность в энергии, ккал** |
| **1600** | **1800** | **2000** | **2200** | **2400** | **2600** | **2800** | **3000** |
| **Овощи**(свекла, морковь, все виды капуст, болгарский перец, помидоры, кабачки) | 300 | 375 | 375 | 450 | 450 | 525 | 525 | 600 |
| **Фрукты и ягоды**(яблоко, груша, цитрусовые, киви, вишня, брусника) | 225 | 225 | 300 | 300 | 300 | 300 | 375 | 375 |
| **Цельнозерновые**(сваренные крупы: гречка, нешлифованный рис, овёс, кукурузная, ячневая; хлеб, хлебцы, макароны и др.) | 141 | 170 | 170 | 198 | 226 | 255 | 283 | 283 |
| **Бобовые**(сваренные фасоль, горох, нут,чечевица) | 40 | 40 | 50 | 50 | 70 | 100 | 100 | 110 |
| **Орехи, семена**(грецкий, миндаль, фундук, семя тыквы и подсолнечника) | 16 | 16 | 20 | 20 | 20 | 20 | 24 | 24 |
| **Нерафинированное растительное масло** (подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное и др.) | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 | 34 | 36 | 44 |
| **Молочные продукты** (творог 2-5%, йогурт, молоко, ряженкаи др.) | 400 | 400 | 420 | 420 | 420 | 450 | 450 | 450 |
| **Белковые продукты**(приготовленное мясо, рыба,птица, белок яйца) | 142 | 156 | 200 | 200 | 220 | 220 | 230 | 230 |
| **Резерв ккал на другие цели****(ккал/день)****(**% от суточной энергоемкостисистемы питания) | 1006~~%~~ | 1408~~%~~ | 24012~~%~~ | 25011~~%~~ | 32013~~%~~ | 35013~~%~~ | 37013~~%~~ | 44015~~%~~ |

|  |  |
| --- | --- |
| **Жидкость, минимальный****объем**(вода и несладкие напитки) | Для женщин: 1,0 – 1,2 лДля мужчин: 1,3 – 1,4 л |

 Зеленые блоки – цельная растительная пища Голубые блоки – пища животного происхождения (сырье) Желтый блок – ультрапереработанная пища (необязательно) Белый блок – жидкость