

62 (2) (,
e “ . 103/08, 33/10, 116/10, 156/10, 18/11, 51/11, 6/12,
100/12, 24/13, 41/14, 116/14, 135/14, 10/15, 98/15, 145/15, 30/16, 127/16 67/17),

1

2

(

:)

,

,

,

:)

(

, 6 14 ,

, , , , ,

3

4

	(g)	(g)	(g)	(kcal)
()	15	2	0 (5)*	70 (118)*
	15	5	0	83
()	10	7	0 (7)*	95 (131)*
	0	7	2 (7-12)*	46 (93-140)*
	5	2	0	28
	15	0	0	60
	0	0	5	45
	10	0	0 (5)*	40 (85)*

*

6-14				
	kcal/		kJ/	
6	1715	7175	1545	6464

7-9	1970	8242	1740	7280
10-13	2220	9288	1845	7719
14	2755	11527	2110	8828

6

: , , .

		6	7-9	10-13	14
1.	(% /)	10-15	10-15	10-15	10-15
	(g/)	38,6-57,9 42,9-64,3	43,5-65,3 49,3-73,9	46,1-69,2 55,5-83,3	52,8-79,1 68,9-103,3
2.	(% /)	30-35	30-35	30-35	25-30
	(g/)	51,5-60,1 57,2-66,7	58,0-67,7 65,7-76,6	61,5-71,8 74,0-86,3	70,3 91,8
3.	(% /)	10	10	10	10
		17,2	19,3	20,5	23,4

	(g/)	19,1	21,9	24,7	30,6
4.	(% /)	>50	>50	>50	>50
	(g/)	>193,1 >214,4	>217,5 >246,3	>230,6 >277,5	>263,8 >344,4
5.	(% /)	<10	<10	<10	<10
	(g/)	<38,6 <42,9	<43,5 <49,3	<46,1 <55,5	<52,8 <68,9
6.	(2,4 g/ 10 g/1000 kcal/)	>10	>10	>10	>10
	(g/)	>15,5 >17,2	>17,4 >19,7	>18,5 >22,2	>21,1 >27,6

7

:
 :
 - (. - 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9
 12)
 - (, , ,) (Na, Cl, S, K, Ca, P, Mg) (Fe, I,
 F, Zn, Cr, Se, Cu, Mn, Mo, Co Ni).

	6 .	7-9 .	10-13 .	14 .

(mg)	0,6	0,8	0,9	1,03
(µg)	5	5	5	5
(mg)	7	9,5	12	13,25
(µg)	30	30	40	57,5
₁ () (mg)	1,0	1,0	1,1	1,2
(mg) ₂ ()	1,1	1,1	1,3	1,4
₃ () (mg)	12	12	14	15,75
(mg) ₆ ()	0,7	0,7	1,0	1,4
₉ (/) (µg)	280	300	400	400
₅ () (mg)	5	5	5	6
₇ () (µg)	13-17	15-20	20-30	27,5-47,5
(µg) ₁₂ ()	1,6	1,8	2,0	3,0
(mg)	60	80	90	100
(mg)	1300	1380	1380	1600
(mg)	680	690	770	830
(mg)	3600	3800	4500	4700
(mg)	800	900	1100	1200
(mg)	800	800	1250	1250
(mg)	120	170	240	342,5
(mg)	10	10	13,5	13,5

(µg)	90	130	150	175
(mg)	0,7	1,1	2,0	3,05
(mg)	7,0	7,0	8,0	8,38
(µg)	20-30	20-50	25-60	27,5-65
(mg)	1,0-1,5	1,0-1,5	1,0-1,5	1,0-1,5
(mg)	1,5-2,0	2,0-3,0	2,0-5,0	2,0-5,0
(µg)	20-100	20-100	20-100	30-100
(µg)	30-60	40-80	50-100	50-100

:

. 1 mg = 1 mg = 6 mg all-trans-β- a = 12 mg
A = 1,15 mg all-trans- = 1,83 mg all-trans- ; 1 IU = 0,3 µg

. 1 µg D = 40 IU; IU = 0,025 µg

. 1 mg RRR- - = 1 mg RRR- - = 1,49 IU; 1 IU = 0,67 mg RRR- - = 1
mg all-rac- - ; 1 mg RRR- - (D- -) = 1,1 mg RRR- -
(D- -) = 2 mg RRR- - (D- -) = 4 mg RRR- -
(D- -) = 100 mg RRR- - (D- -) = 3,3 mg RRR- - (D- -)
) = 1,49 mg all-rac- - (D, L- -)

. 1 mg = 60 mg

() =

. 0,1 mg/kg/), 2
8 ,

8

(, ,).

14 (8) . 1,2 1,8 2,6 (5-7 11) 6-13 2

Намирниците кои се нудат како ужина потребно е претежно да бидат подготвени од интегрални брашна или мешавини од интегрални брашна. Да се преферираат млечни теста со додадок на јајце, овошје и зеленчук.

	<p>, 2,5% ; — ; ,</p>
,	<p>() , (:); ,) .) (, .);</p>
()	<p>(, , , , , , .), , ; (, , , , , ,) (,), ;</p>
,	<p>, , , , (; ‘ , , , , , ,); — , , ,</p>
	<p>/ , (,).</p>
	<p>/ . ;</p>
	<p>— . (, ,)</p>

	.). (, ' , 12% .
' , ' , , ' , ' , ' , ' .	— ' ; ' ' , , , ' 20% ; ' ' ; ' ' ; ' ' , ' ' .
	- ' , ' ' ' , ' , ' , ' , ' , ' , ' , ' , ' , ' .
	- (' , ' , ' , ' , ' , ') , ' .

Препорачана честота на категории на храна во неделно мени

Категорија на храна	Честота на конзумирање
Млеко и млечни производи	Секој ден
Месо, живина, јајца, мешунки	Најмалку три пати неделно
Риба	Најмалку еднаш неделно
Житарки и производи од житарки	Секој ден
Зеленчук и Овошје	Секој ден
Намирници со голем удел на масти, прости шеќери и високо процесирани производи	Еднаш неделно
Вода	Секој ден

, HACCP , (), ()

12

-) :
- (, .);
- - , ;
- , ;
- (, ,);
-

13

03.04.2014

.11-5668/1

14

. 12-6335/1
17.05.2018

,
..