

	(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> <p>(, .);</p>
<p>()</p>	<p>(, , , , , .), ;</p> <p>(, , , , ,) (.) ;</p> <p>(,) ;</p>
<p>;</p>	<p>;</p> <p>(;</p> <p>);</p> <p>– ;</p> <p>;</p>
	<p>/ ;</p> <p>(,) . ;</p>
	<p>/ .</p> <p>;</p>
	<p>– . (, ,) .</p>

, HACCP , (), ()

12

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

13

03.04.2014

.11-5668/1

14

. 12-6335/1
17.05.2018

,
..