

РАЦИОН № 1
лечебно-профилактического питания для работников, занятых на
работах с особо вредными условиями труда

Наименование продукта	Дневная норма в граммах	Наименование продукта	Дневная норма в граммах
Хлеб ржаной	100	Сметана	10
Мука пшеничная	10	Сыр	10
Мука картофельная	1	Масло сливочное	20
Крупа, макароны	25	Масло растительное	7
бобовые	10	Картофель	160
Сахар	17	Капуста	150
Мясо	70	Овощи	90
Рыба	20	Томат-пюре	7
Печень	30	Фрукты свежие	130
Яйцо	¾ шт.	Ягоды свежие	5
Кефир жирностью не менее 3,5 %	200	Сухари	5
Молоко, молоко питьевое жирностью не менее 2,5 %	70	Соль	5
Творог жирностью не > 9 %	40	Чай	0,4
Дополнительно выдается:			
Витамин С (аскорбиновая кислота)	150 мг		
Химический состав продуктов (округленно)			
Химический состав продуктов		Содержание в рационе	
Белки, г		59	
Жиры, г		51	
Углеводы, г		159	

Калорийность – 1380 ккал.

ОСНОВАНИЕ:

Приказ Минздравсоцразвития РФ от 16.02.2009 № 46н «Об утверждении перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, рационов лечебно-профилактического питания, норм

бесплатной выдачи витаминных препаратов и правил бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания».