



Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Сумської області

ЗАПАС ХАРЧІВ, ЯКИЙ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ МАТИ З СОБОЮ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ ЧИ ПЕРЕБУВАННІ В ЗАХИСНІЙ СПОРУДІ

ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Примірний добовий набір харчів на одну особу:

Харчі мають відповідати таким властивостям: стійкість до тривалого зберігання, харчова цінність, компактність, стійкість до пошкоджень.

Свинина тушкована
340 грамів.
На добу - 1 банка.
Енергетична цінність
1203,6 ккал.

Сардини
в томатному соусі
240 грамів.
На добу - 1 банка.
Енергетична цінність
324 ккал.

Свиняче сало солоне.
На добу - 30 грамів.
Енергетична цінність
244,5 ккал.

Сухарі житні.
На добу - 175 гр.
Енергетична цінність
558 ккал.

Вермішель швидкого
приготування 180 гр.
На добу - 1 пакет.
Енергетична цінність
271,2 ккал.

Цукор пресований
швидкорозчинний.
На добу - 30 гр.
Енергетична цінність
114 ккал.

Каша швидкого
приготування 180 гр.
На добу - 1 пакет.
Енергетична цінність
179,4 ккал.

Сир у вакуумній
упаковці 130 гр.
На добу - 1 пакет.
Енергетична цінність
340,6 ккал.

Сіль кухонна.
На добу - 6 гр.
Енергетична цінність
0 ккал.

Сухофрукти.
На добу - 60 гр.
Енергетична цінність
215,4 ккал.

Чай в пакеті
одноразовий 2 гр.
На добу - 3 пакета.
Енергетична цінність
0 ккал.

Молоко згущене.
На добу - 1 ст. ложка
(23 гр.).
Енергетична цінність
73,83 ккал.

Запас води на одну особу –
2,5 - 3 літри.
Енергетична цінність
харчового запасу – 2826,43
ккал.

Загальна вага харчового запасу - 1400 грамів.
Енергетична цінність харчового запасу – 3530,47 ккал.