

Приказ Министра национальной экономики Республики Казахстан от 9 декабря 2016 года № 503

Об утверждении научно обоснованных физиологических норм потребления продуктов питания

В соответствии с [пунктом 2 статьи 18](#) Закона Республики Казахстан от 19 мая 2015 года «О минимальных социальных стандартах и их гарантиях», **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить прилагаемые [научно обоснованные](#) физиологические нормы потребления продуктов питания.

2. Комитету по защите прав потребителей Министерства национальной экономики Республики Казахстан в установленном законодательством порядке обеспечить:

1) государственную [регистрацию](#) настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;

2) в течение десяти календарных дней со дня государственной регистрации настоящего приказа направление его копии в бумажном и электронном виде на казахском и русском языках в Республиканское государственное предприятие на праве хозяйственного ведения «Республиканский центр правовой информации» для официального опубликования и включения в Эталонный контрольный банк нормативных правовых актов Республики Казахстан;

3) в течение десяти календарных дней после государственной регистрации настоящего приказа направление его копии на официальное опубликование в периодические печатные издания;

4) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства национальной экономики Республики.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на курирующего вице-министра национальной экономики Республики Казахстан.

4. Настоящий приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального [опубликования](#).

**Министр национальной экономики
Республики Казахстан**

К. Бишимбаев

«СОГЛАСОВАН»

Министр здравоохранения
и социального развития
Республики Казахстан

Т. Дуйсенова

2016 год

Приложение
к [приказу](#) Министра
национальной экономики
Республики Казахстан
от 9 декабря 2016 года № 503

Научно обоснованные физиологические нормы потребления продуктов питания

1. Рациональные среднелюдиные нормы потребления продуктов питания

№	Группы продуктов	килограмм/год
Хлебопродукты в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые (общее количество)		109
1.	Мука пшеничная высшего сорта и 1 сорта	9
2.	Хлеб ржаной	25
3.	Хлеб ржано-пшеничный	42
4.	Хлеб пшеничный (хлеб и сдобные булочки из муки пшеничной высшего сорта и 1 сорта)	28
5.	Макаронные изделия	2,4
6.	Крупа гречневая	7,4
7.	Крупа рисовая	8,4
8.	Крупа манная	4,3
9.	Крупа овсяная	4,3
10.	Крупа пшенная	4,3
11.	Крупа перловая	3,0
12.	Бобовые (бобы, горох, фасоль красная и белая, чечевица, нут, соя, маш, люпин)	2,4
13.	Картофель	100
Овощи и бахчевые (общее количество)		149
14.	Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, пекинская, савойская цветная, брокколи, кольраби)	24
15.	Морковь	23
16.	Лук репчатый	16
17.	Огурцы	14
18.	Томаты	11
19.	Свекла	14
20.	Перец сладкий	8
21.	Зелень (петрушка, лук зеленый, укроп, салат листовой, кинза, шпинат, латук, сельдерей, щавель)	5

22.	Лук репчатый	3
23.	Овощи (баклажаны, кабачок, патиссоны, пастернак, цукини, редис, редька, репа, чеснок, горошек зеленый, включая консервированные и соленые)	10
24.	Тыква	7
25.	Арбуз (август-октябрь)	7
26.	Дыня (август-октябрь)	7
	Фрукты и ягоды (общее количество)	132
27.	Яблоки	50
28.	Слива, груша, абрикосы, персики, хурма, гранат	15
29.	Плоды суб- и тропические (апельсины, бананы, киви, мандарины, клементины, ананасы, авокадо, гуава, манго, маракуйя, папайя, грейпфрут)	28
30.	Лимон	3
31.	Сухофрукты	2
32.	Ягоды (виноград, вишня, черешня, смородина, малина, черника, клубника, земляника, ежевика, крыжовник, клюква, брусника, шиповник, облепиха)	8
33.	Сок плодово-ягодный	18
	Мясо и мясопродукты (общее количество)	78,4
34.	Баранина	10
35.	Говядина	20
36.	Конина	15,5
37.	Свинина	5,5
38.	Субпродукты (печень, сердце, почки, легкие, мозги)	1.2
39.	Мясо птицы	16
40.	Колбасные изделия	11
	Рыба и рыбопродукты (общее количество)	14
41.	Рыба свежая и свежемороженая	11
42.	Рыбные консервы	1,5
43.	Морепродукты, в том числе и морская капуста	1,8
44.	Яйца куриные, штук/год	265
	Молоко и молочные продукты (общее количество)	301

45.	Молоко коровье	45
46.	Молоко кобылье, верблюжье, козье	10
47.	Кумыс, шубат	20
48.	Кисломолочные жидкие продукты из коровьего молока	46
49.	Сметана	6
50.	Творог полужирный	10,1
51.	Сыр сычужный	5
52.	Масло коровье (жира животного 75 %)	4,7
53.	Масло растительное	12
Сахар и кондитерские изделия (общее количество)		33
54.	Сахар	17
55.	Кондитерские изделия	10
56.	Мед пчелиный	6
57.	Чай	1,1
58.	Кофе натуральный	0,35
59.	Какао порошок	0,35
60.	Дрожжи	0,16
61.	Лавровый лист	0,04
62.	Перец молотый	0,04
63.	Уксус	0,16
64.	Соль пищевая йодированная	1,5

Коэффициенты пересчета, применяемые для группы продуктов:

в муку - хлеб пшеничный (: 1,4), хлеб ржано-пшеничный (: 1,5); хлеб ржаной (: 1,6), сухари (x 0,65) и макаронные изделия (x 0,98);

в помидоры или томатный сок - томатная паста (x 5,0);

в свежие фрукты - сухофрукты (x 5); в сахар - карамели (x 2), варенье и джем (: 1,4); мед (: 1,6), торты, пирожные, печенье и др. (x 0,7); кондитерские изделия (x 0,2),

в молоко - сметана (x 5), творог (x 3,7), сыр (x 8,5),

масло сливочное (x 15 при содержании жира животного 75%);

в мясо - колбасные изделия (x 0,98); субпродукты 1-ой категории (x 0,5);

в рыбу - морепродукты (x 0,83).

**2. Рациональные нормы потребления продуктов питания для некоторых
половозрастных групп мужского населения (дети, подростки, пожилые) Республики
Казахстан, килограмм/год**

Наименование продуктов	Возрастные группы						
	0-1 лет	1-3 лет	4-6 лет	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет	63 лет
Хлебопродукты в пересчете на муку (общее количество)	44,9	57,23	73,62	85,89	102,28	122,71	94,06
Мука пшеничная 1 сорта	3.76	4.79	6.16	7.18	8.55	10.26	7.86
Хлеб ржаной	10.30	13.11	16.85	19.66	23.41	28.09	21.54
Хлеб ржано-пшеничный	17.30	22.02	28.31	33.03	39.33	47.19	36.18
Хлеб пшеничный	11.54	14.68	18.88	22.02	26.22	31.46	24.12
Макаронные изделия	0.99	1.26	1.62	1.89	2.25	2.70	2.07
Крупа гречневая	3.05	3.88	4.99	5.82	6.93	8.31	6.37
Крупа манная	1.77	2.25	2.90	3.38	4.03	4.83	3.70
Крупа овсяная	1.77	2.25	2.90	3.38	4.03	4.83	3.70

Крупа перловая	1.24	1. 5 7	2. 0 2	2. 36	2. 81	3. 37	2. 5 8
Крупа пшеница	1.77	2. 2 5	2. 9 0	3. 38	4. 03	4. 83	3. 7 0
Крупа рисовая	3.46	4. 4 0	5. 6 6	6. 61	7. 87	9. 44	7. 2 4
Бобовые (бобы, горох, фасоль красная и белая, чечевица, нут, соя, маш, люпин)	0.99	1. 2 6	1. 6 2	1. 89	2. 25	2. 70	2. 0 7
Картофель	41.20	5 2. 4 3	6 7. 4 2	78 . . 65	93 . . 63	11 2. 36	8 6. 1 4
Овощи и бахчевые (общее количество)	59,74	7 6, 0 2	9 7, 7 7	11 4, 05	13 5, 77	16 2, 93	1 2 4, 9
Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, пекинская, савойская цветная, брокколи, кольраби)	9,89	1 2, 5 8	1 6, 1 8	18 , 87	22 , 47	26 , 97	2 0, 6 8
Морковь	9.48	1 2. 0 6	1 5. 5 1	18 . . 09	21 . . 54	25 . . 84	1 9. 8 1
Лук репчатый	6.59	8. 3 9	1 0. 7 9	12 . . 58	14 . . 98	17 . . 98	1 3. 7 8
Огурцы свежие	5.77	7. 3 4	9. 4 4	11 . . 01	13 . . 11	15 . . 73	1 2. 0 6
Томаты свежие	4.53	5. 7 7	7. 4 2	8. 65	10 . . 30	12 . . 36	9. 4 8

Свекла	3.71	4. 7 2	6. 0 7	7. 08	8. 43	10 . 11	7. 7 5
Перец сладкий	3.30	4. 1 9	5. 3 9	6. 29	7. 49	8. 99	6. 8 9
Зелень (петрушка, лук зеленый, укроп, салат листовой, кинза, шпинат, латук, сельдерей, щавель)	2.06	2. 6 2	3. 3 7	3. 93	4. 68	5. 62	4. 3 1
Лук репчатый	1.24	1. 5 7	2. 0 2	2. 36	2. 81	3. 37	2. 5 8
Овощи (баклажаны, кабачок, патиссоны, пастернак, цукини, редис, редька, репа, чеснок, горошек зеленый, включая консервированные и соленые)	4,53	5, 7 7	7, 4 2	8, 66	10 , 31	12 , 35	9, 4 8
Тыква	2.88	3. 6 7	4. 7 2	5. 51	6. 55	7. 87	6. 0 3
Арбуз, дыня	5,76	7, 3 4	9, 4 4	11 , 02	13 , 1	15 , 74	1 2, 0 6
Фрукты и ягоды (общее количество)	55,19	7 0, 2 6	9 0, 3 3	10 5, 39	12 5, 44	15 0, 58	1 1 5, 4 2
Яблоки	20.60	2 6. 2 2	3 3. 7 1	39 . 33	46 . 82	56 . 18	4 3. 0 7
Слива, груша, абрикосы, персики, хурма, гранат	6.18	7. 8 7	1 0. 1 1	11 . 80	14 . 04	16 . 85	1 2. 9 2
Плоды суб- и тропические (апельсины, бананы, киви, мандарины, клементины, ананасы, авокадо, гуава, манго, маракуйя, папайя, грейпфрут)	12,36	1 5, 7 2	2 0, 2 2	23 , 59	28 , 08	33 , 72	2 5, 8 5

Лимон	1.24	1. 5 7	2. 0 2	2. 36	2. 81	3. 37	2. 5 8
Сухофрукты	0.82	1. 0 5	1. 3 5	1. 57	1. 87	2. 25	1. 7 2
Ягоды (виноград, вишня, черешня, смородина, малина, черника, клубника, земляника, ежевика, крыжовник, клюква, брусника, шиповник, облепиха)	3,29	4, 1 9	5, 3 9	6, 3	7, 49	8, 99	6, 8 9
Сок плодово-ягодный	7.42	9. 4 4	1 2. 1 3	14 . . 16	16 . . 85	20 . . 22	1 5. 5 1
Мясо и мясные продукты (общее количество)	32,63	4 0, 2 8	5 3, 3 9	62 , 28	74 , 38	89 , 21	6 8, 2 1
Баранина	4,16	5, 2 9	6, 8 0	7, 94	9, 45	11 , 34	8, 6 9
Говядина	8,34	1 0, 6 3	1 3, 6 6	15 , 93	18 , 97	22 , 76	1 7, 4 5
Конина	6,54	8, 3 1	1 0, 7	12 , 48	14 , 86	17 , 85	1 3, 6 6
Свинина	2.28	2. 9 0	3. 7 3	4. 35	5. 18	6. 21	4. 7 6
Субпродукты 1-ой категории	0.48	0. 6 1	0. 7 8	0. 91	1. 09	1. 30	1. 0 0
Мясо птицы	6,55	8, 3 3	1 0, 7 1	12 , 50	14 , 88	17 , 85	1 3, 6 9

Колбасные изделия	4.61	5. 8 7	7. 5 5	8. 81	10 . 49	12 . 58	9. 6 5
Рыба и морепродукты	5,86	6, 9 8	8, 4 8	10 , 47	12 , 47	14 , 96	1 1, 4 8
Рыба свежая	4.51	5. 7 4	7. 3 8	8. 61	10 . 25	12 . 30	9. 4 3
Рыбные консервы	0.60	0. 7 7	0. 9 8	1. 15	1. 37	1. 64	1. 2 6
Капуста морская консервированная	0.75	0. 9 5	1. 2 3	1. 43	1. 70	2. 04	1. 5 7
Яйца куриные, штук/год	110	1 3 9	1 7 9	20 8	24 8	29 9	2 3 0
Молоко и молочные продукты (общее количество)	126,6	1 6 0, 9	2 0 7, 0	24 1, 5	28 7, 5	34 5, 0	2 6 4, 5
Молоко коровье, жирность 2.5%	18,43	2 3, 4 5	3 0, 1 5	35 , 17	41 , 87	50 , 25	3 8, 5 2
Молоко кобылье, верблюжье, козье	4,23	5, 3 9	6, 9 3	8, 09	9, 63	11 , 55	8, 8 6
Кисломолочные продукты жидкие, жирность 2.5%	27.06	3 4. 4 4	3 0, 7 6	35 , 89	42 , 72	51 , 26	3 9, 3 0
Кумыс, шубат	-	-	1 3, 5 3	15 , 78	18 , 79	22 , 55	1 7, 2 9
Сметана, жирность 15%	2.71	3. 4 4	4. 4 3	5. 17	6. 15	7. 38	5. 6 6

Творог, жирность 9%	4.51	5. 7 4	7. 3 8	8. 61	10 .25	12 .30	9. 4 3
Сыр сычужный	2.06	2. 6 2	3. 3 7	3. 93	4. 68	5. 62	4. 3 1
Масло коровье (животного жира 75 %)	1.94	2. 4 6	3. 1 7	3. 70	4. 40	5. 28	4. 0 5
Масло растительное	4.96	6. 3 2	8. 1 2	9. 48	11 .28	13 .54	1 0. 3 8
Сахар и кондитерские (общее количество)	13,11	1 6, 6 7	2 1, 4 4	25 , 02	29 , 71	35 , 74	2 7, 3 9
Сахар	6,98	8, 8 8	1 1, 4 2	13 , 33	15 , 86	19 , 04	1 4, 5 9
Кондитерские изделия	11,62	1 2, 8 8	1 4, 5 6	15 , 82	17 , 48	19 , 60	1 6, 6 6
Мед пчелиный	2.41	3. 0 6	3. 9 4	4. 59	5. 47	6. 56	5. 0 3
Чай	0.45	0. 5 8	0. 7 4	0. 87	1. 03	1. 24	0. 9 5
Кофе натуральный	0.15	0. 1 9	0. 2 4	0. 28	0. 34	0. 40	0. 3 1
Какао порошок	0.15	0. 1 9	0. 2 4	0. 28	0. 34	0. 40	0. 3 1
Дрожжи	0.07	0. 0 9	0. 1 2	0. 14	0. 17	0. 20	0. 1 6

Лавровый лист	0.02	0. 0 2	0. 0 3	0. 03	0. 04	0. 04	0. 03
Перец молотый	0.02	0. 0 2	0. 0 3	0. 03	0. 04	0. 04	0. 03
Уксус	0.07	0. 0 9	0. 1 2	0. 14	0. 17	0. 20	0. 1 6
Соль пищевая йодированная	0.60	0. 7 7	0. 9 8	1. 15	1. 37	1. 64	1. 2 6

3. Рациональные нормы потребления продуктов питания для мужчин в возрасте 18 лет и старше, занимающихся разной степенью тяжести труда¹ в Республике Казахстан, килограмм/год

Наименование продуктов	Возрастные группы, интенсивность группы труда									
	18-29 лет					30-63 лет				
	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V
Хлебопродукты в пересчете на муку (общее количество)	100,21	1 1 4, 5 3	1 3 4, 9 7	1 5 7, 4 6	1 7 1, 7 8	96,11	1 1 0, 4 2	1 3 0, 8 8	1 5 1, 3 3	1 6 5, 6 4
Мука пшеничная 1 сорта	8.38	9. 5 7	1. 1. 2	1. 3. 1	1. 4. 3 6	8.04	9. 2 3	1. 0. 9 4	1. 2. 6 5	1. 3. 8 5
Хлеб ржаной	22.94	2 6. 2 2	3 0. 9 0	3 6. 0 5	3 9. 3 3	22.00	2 5. 2 8	2 9. 9 6	3 4. 6 4	3 7. 9 2
Хлеб ржано-пшеничный	38.54	4 4. 0 4	5 1. 9 1	6 0. 5 6	6 6. 0 7	36.97	4 2. 4 7	5 0. 3 4	5 8. 2 0	6 3. 7 1

Хлеб пшеничный	25.69	2 9. 3 6	3 4. 6 1	4 0. 3 7	4 4. 0 4	24.64	2 8. 3 1	3 3. 5 6	3 8. 8 0	4 2. 4 7
Макаронные изделия	2.20	2. 5 2	2. 9 7	3. 4 6	3. 3. 7 8	2.11	2. 4 3	2. 8 8	3. 3 3	3. 6 4
Крупа гречневая	6.79	7. 7 6	9. 1 5	1 0. 6 7	1 1. 6 4	6.51	7. 4 8	8. 8 7	1 0. 2 5	1 1. 2 2
Крупа манная	3.95	4. 5 1	5. 3 1	6. 2 0	6. 7 6	3.78	4. 3 5	5. 1 5	5. 9 6	6. 5 2
Крупа овсяная	3.95	4. 5 1	5. 3 1	6. 2 0	6. 7 6	3.78	4. 3 5	5. 1 5	5. 9 6	6. 5 2
Крупа перловая	2.75	3. 1 5	3. 7 1	4. 3 3	4. 7 2	2.64	3. 0 3	3. 6 0	4. 1 6	4. 5 5
Крупа пшеничная	3.95	4. 5 1	5. 3 1	6. 2 0	6. 7 6	3.78	4. 3 5	5. 1 5	5. 9 6	6. 5 2
Крупа рисовая	7.71	8. 8 1	1 0. 3 8	1 2. 1 1	1 3. 2 1	7.39	8. 4 9	1 0. 7	1 1. 6 4	1 2. 7 4
Бобовые (бобы, горох, фасоль красная и белая, чечевица, нут, соя, маш, люпин)	2.20	2. 5 2	2. 9 7	3. 4 6	3. 7 8	2.11	2. 4 3	2. 8 8	3. 3 3	3. 6 4
Картофель	91.76	1 0. 4. 8 7	1 2. 3. 6 0	1 4. 4. 1 9	1 5. 7. 3 0	88.01	1 0. 1. 1 2	1 9. 8 5 8	1 3. 8. 5 8	1 5. 6 9
Овощи и бахчевые (общее количество)	133,04	1 5 2, 0 5	1 7 9, 2 1	2 0 9, 0 9	2 2 8, 0 8	127,6	1 4 6 3 3	1 7 3, 9	1 9 7, 9 3	2 1 9, 9 5

Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, пекинская, савойская цветная, брокколи, кольраби)	22,03	2 5, 1 6	2 9, 6 6	3 4, 6 1	3 7, 7 6	21,12	2 4, 2 8	2 8, 7 6	3 3, 2 6	3 6, 4 0
Морковь	21.10	2 4. 1 2	2 8. 4 3	3 3. 1 6	3 6. 1 8	20.24	2 3. 2 6	2 7. 5 7	3 1. 8 7	3 4. 8 9
Лук репчатый	14.68	1 6. 7 8	1 9. 7 8	2 3. 0 7	2 5. 1 7	14.08	1 6. 1 8	1 9. 1 8	2 2. 1 7	2 4. 2 7
Огурцы свежие	12.85	1 4. 6 8	1 7. 3 0	2 0. 1 9	2 2. 0 2	12.32	1 4. 1 6	1 6. 7 8	1 9. 4 0	2 1. 2 4
Томаты свежие	10.09	1 5 4	1 3 6 0	1 5 8 6	1 7. 3 0	9.68	1 1. 1 2	1 3. 1 8	1 5. 2 4	1 6. 6 9
Свекла	8.26	9. 4 4	1 1. 1 2	1 2. 9 8	1 4. 1 6	7.92	9. 1 0	1 0. 7 9	1 2. 4 7	1 3. 6 5
Перец сладкий	7.34	8. 3 9	9. 8 9	1 1. 5 4	1 2. 5 8	7.04	8. 0 9	9. 5 9	1 1. 0 9	1 2. 1 3
Зелень (петрушка, укроп, салат листовой, кинза, шпинат, латук, сельдерей, щавель)	4.59	5. 2 4	6. 1 8	7. 2 1 7	7. 8 7	4.40	5. 0 6	5. 9 9	6. 9 3	7. 5 8
Лук зеленый	2.75	3. 1 5	3. 7 1	4. 3 3	4. 7 2	2.64	3. 0 3	3. 6 0	4. 1 6	4. 5 5

Овощи (кабачок, баклажаны, патиссоны, пастернак, цукини, редис, редька, репа, чеснок, горошек зеленый, включая консервированные и соленые)	10,09	1 1, 5 3	1 3, 5 9	1 5 8 7	1 7, 2 9	9,68	1 1, 1 1	1 3, 1 8	1 2, 2 4	1 6, 6 9
Тыква	6.42	7. 3 4	8. 6 5	1 0. 0 9	1 1. 0 1	6.16	7. 0 8	8. 3 9	9. 7 0	1 0. 6 2
Арбуз, дыня	12,84	1 4, 6 8	1 7, 3 8	2 0, 1 8	2 2, 0 2	12,32	1 4, 1 6	1 6, 7 8	1 9, 4 2	2 1, 2 4
Фрукты и ягоды (общее количество)	122,99	1 4 0, 5 3	1 6 5, 3 2	1 9 3, 0, 2 1	2 1 0, 8 2	117,9	1 3 5 5	1 6 0, 6 2	1 8 5, 3, 7 2	2 0 3, 2 2
Яблоки	45.88	5 2. 4 3	6 1. 8 0	7 2. 1 0	7 8. 6 5	44.1	5 0. 5 6	5 9. 9 3	6 9. 2 9	7 5. 8 4
Слива, груша, абрикосы, персики, хурма, гранат	13.76	1 5. 7 3	1 8. 5 4	2 1. 6 3	2 3. 6 0	13.2	1 5. 1 7	1 7. 9 8	2 0. 7 9	2 2. 7 5
Плоды суб- и тропические (апельсины, бананы, киви, мандарины, клементины, ананасы, авокадо, гуава, манго, маракуйя, папайя, грейпфрут)	27,54	3 1, 4 5	3 7, 0 8	4 3, 2 6	4 7, 2 1	26,40	3 0, 3 5	3 5, 9 5	4 1, 5 8	4 5, 4 9
Лимон	2.75	3. 1 5	3. 7 1	4. 3 3	4. 7 2	2.64	3. 0 3	3. 6 0	4. 1 6	4. 5 5

Сухофрукты	1.84	2.10	2.47	2.88	3.15	1.76	2.02	2.40	2.70	3.03
Ягоды (виноград, вишня, черешня, смородина, малина, черника, клубника, земляника, ежевика, крыжовник, клюква, брусника, шиповник, облепиха)	7,34	8,39	9,89	1,15	1,23	7,04	8,09	9,05	1,10	1,24
Сок плодово-ягодный	16.52	18.88	22.25	25.93	28.61	15.84	18.07	21.47	24.74	27.70
Мясо и мясные продукты (общее количество)	72,66	83,10	97,84	111,59	124,88	69,70	80,81	94,09	110,75	124,06
Баранина	9,25	10,58	12,45	14,58	16,56	8,88	10,20	12,03	14,35	16,80
Говядина	18,59	21,43	25,90	31,28	36,06	17,83	20,49	24,80	29,72	34,07
Конина	14,57	16,65	19,26	22,49	25,99	13,96	16,03	18,60	21,81	24,88
Свинина	5.07	5,80	6,87	7,97	8,70	4.87	5,59	6,63	7,66	8,39
Субпродукты 1 -ой категории	1.06	1,22	1,46	1,68	1,82	1.02	1,17	1,36	1,61	1,76

Мясо птицы	14,58	1 6, 6 7	1 9, 6 4	2 2, 9 1	2 4, 9 9	13,99	1 6, 0 7	1 9, 0 4	2 2, 0 2	2 4, 1 1
Колбасные изделия	10.28	1 1. 7 5	1 3. 8 4	1 6. 1 5	1 7. 6 2	9.86	1 1. 3 3	1 3. 4 2	1 5. 5 2	1 6. 9 9
Рыба и морепродукты	12,23	1 3, 9 6	1 6, 4 5	1 9, 1 2	2 0, 9 5	11,7	1 3, 4 7	1 5, 9 6	1 8, 4 5	2 0, 2 0
Рыба свежая	10.05	1 1. 4 8	1 3. 5 3	1 5. 7 9	1 7. 2 2	9.64	1 1. 0 7	1 3. 1 2	1 5. 1 7	1 6. 1 1
Рыбные консервы	1.34	1. 5 3	1. 8 0	2. 1 1	2. 3 0	1.29	1. 4 8	1. 7 5	2. 0 2	2. 1
Капуста морская консервированная	1.67	1. 9 1	2. 2 5	2. 6 2	2. 8 6	1.60	1. 8 4	2. 1 8	2. 5 2	2. 7 6
Яйца куриные, штук/год	245	2 8 1	3 2 9	3 8 3	4 2 0	234	2 7 0	3 1 8	3 6 9	4 0 5
Молоко и молочные продукты (общее количество)	281,8	3 2 2, 0	3 7 9, 5	4 4 2, 8	4 8 3, 0	270,3	3 1 0, 5	3 6 7, 9	4 2 5, 4	4 6 5, 8
Молоко коровье, жирность 2.5%	41,04	4 6, 9 0	5 5, 2 7	6 4, 4 8	7 0, 3 5	39,36	4 5, 2 2	5 3, 6 0	6 1, 9 7	6 7, 8 3
Молоко кобылье, верблюжье, козье	9,43	1 0, 7 8	1 2, 7 1	1 4, 8 3	1 6, 1 7	9,05	1 0, 4 0	1 2, 3 2	1 4, 5 5	1 5, 6 0
Кисломолочные продукты жидкие, жирность 2.5%	41,87	4 7, 8 4	5 6, 3 9	6 5, 7 8	7 1, 7 6	40,16	4 6, 1 4	5 4, 6 8	6 3, 2 2	6 9, 2 0

Кумыс, шубат	18,41	2 1, 0 5	2 4, 8 0	2 8, 9 4	3 1, 5 7	17,66	2 0, 2 9	2 4, 0 5	2 7, 8 1	3 0, 4 4
Сметана, жирность 15%	6.03	6. 8 9	8. 1 2	9. 4 7	1 0. 3 3	5.78	6. 6 4	7. 8 7	9. 1 0	9. 9 7
Творог, жирность 9%	10.05	1 1. 4 8	1 3. 5 3	1 5. 7 9	1 7. 2 2	9.64	1 1. 0 7	1 3. 1 2	1 5. 1 7	1 6. 1 1
Сыр сычужный	4.59	5. 2 4	6. 1 8	7. 2 1	7. 8 7	4.40	5. 0 6	5. 9 9	6. 9 3	7. 5 8
Масло коровье (животного жира 75 %)	4.31	4. 9 3	5. 8 1	6. 7 8	7. 3 9	4.14	4. 7 5	5. 6 3	6. 5 1	7. 1 3
Масло растительное	11.06	1 2. 6 4	1 4. 8 9	1 7. 3 8	1 8. 9 6	10.61	1 2. 1 9	1 4. 4 4	1 6. 7 0	1 8. 2 8
Сахар и кондитерские изделия (общее количество)	29,18	3 3, 3 4	3 9, 3 1	4 5, 8 5	5 0, 0 2	27,98	3 2, 1 6	3 8, 1 1	4 4, 0 7	4 8, 2 4
Сахар	15,54	1 7, 7 6	2 0, 9 4	2 4, 4 2	2 6, 6 4	14,91	1 7, 1 3	2 0, 3 0	2 3, 4 7	2 5, 6 9
Кондитерские изделия	17,29	1 7 6	2 0, 8 6	2 3, 1 7	2 4, 6 4	16,86	1 3 4	2 0, 4 4	2 2, 5 4	2 4, 0 1
Мед пчелиный	5.36	6. 1 2	7. 2 2	8. 4 2	9. 1 9	5.14	5. 9 1	7. 0 0	8. 0 9	8. 8 6
Чай	1.01	1. 1 5	1. 3 6	1. 5 9	1. 7 3	0.97	1. 1 1	1. 3 2	1. 5 2	1. 6 7

Кофе натуральный	0.33	0. 3 8	0. 4 4	0. 5 2	0. 5 7	0.32	0. 3 6	0. 4 3	0. 5 0	0. 5 5
Какао порошок	0.33	0. 3 8	0. 4 4	0. 5 2	0. 5 7	0.32	0. 3 6	0. 4 3	0. 5 0	0. 5 5
Дрожжи	0.17	0. 1 9	0. 2 2	0. 2 6	0. 2 8	0.16	0. 1 8	0. 2 2	0. 2 5	0. 2 7
Лавровый лист	0.04	0. 0 4	0. 0 5	0. 0 6	0. 0 6	0.04	0. 0 4	0. 0 5	0. 0 6	0. 0 6
Перец молотый	0.04	0. 0 4	0. 0 5	0. 0 6	0. 0 6	0.04	0. 0 4	0. 0 5	0. 0 6	0. 0 6
Уксус	0.17	0. 1 9	0. 2 2	0. 2 6	0. 2 8	0.16	0. 1 8	0. 2 2	0. 2 5	0. 2 7
Соль пищевая йодированная	1.34	1. 5 3	1. 8 0	2. 1 1	2. 3 0	1.29	1. 4 8	1. 7 5	2. 0 2	2. 2 1

Примечание:

¹ Степень тяжести труда: I - очень легкая, II - легкая, III - умеренная, IV - тяжелая, V - очень тяжелая

4. Рациональные нормы потребления продуктов питания для некоторых половозрастных групп женского населения (дети, подростки, пожилые) в Республике Казахстан, килограмм/год

Наименование продуктов	Возрастные группы						
	0-1 лет	1-3 лет	4-6 лет	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет	5-8 лет
Хлебопродукты в пересчете на муку (общее количество)	44.99	57.24	73.63	85.9	98.19	98.19	83.3

Мука пшеничная 1 сорта	3.76	4. 7 9	6. 1 6	7. 1 8	8. 21 21	8. 21 21	7. 0 1
Хлеб ржаной	10.30	1 3. 1 1	1 6. 8 5	1 9. 6 6	22 . 47 . 47	22 . 47 . 47	1 9. 1 9
Хлеб ржано-пшеничный	17.30	2 2. 0 2	2 8. 3 1	3 3. 0 3	37 . 75 . 75	37 . 75 . 75	3 2. 2 5
Хлеб пшеничный	11.54	1 4. 6 8	1 8. 8 8	2 2. 0 2	25 . 17 . 17	25 . 17 . 17	2 1. 5 0
Макаронные изделия	0.99	1. 2 6	1. 6 2	1. 8 9	2. 16 16	2. 16 16	1. 8 4
Крупа гречневая	3.05	3. 8 8	4. 9 9	5. 8 2	6. 65 65	6. 65 65	5. 6 8
Крупа манная	1.77	2. 2 5	2. 9 0	3. 3 8	3. 87 87	3. 87 87	3. 3 0
Крупа овсяная	1.77	2. 2 5	2. 9 0	3. 3 8	3. 87 87	3. 87 87	3. 3 0
Крупа перловая	1.24	1. 5 7	2. 0 2	2. 3 6	2. 70 70	2. 70 70	2. 3 0
Крупа пшенная	1.77	2. 2 5	2. 9 0	3. 3 8	3. 87 87	3. 87 87	3. 3 0
Крупа рисовая	3.46	4. 4 0	5. 6 6	6. 6 1	7. 55 55	7. 55 55	6. 4 5
Бобовые (бобы, горох, фасоль красная и белая, чечевица, нут, соя, маш, люпин)	0.99	1. 2 6	1. 6 2	1. 8 9	2. 16 16	2. 16 16	1. 8 4

Картофель	41.20	5 2. 4 3	6 7. 4 2	7 8. 6 5	89 . . 89 89	89 . . 89 89	7 6. 7 8
Овощи и бахчевые (общее количество)	46.57	5 9. 2 4	7 6. 1 9	8 8. 8 7	10 1. 6 6	10 1. 6 6	8 6. 7 6
Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, пекинская, савойская цветная, брокколи, кольраби)	9,89	1 2, 5 8	1 6, 1 8	1 8, 8 7	21 , , 56 56	21 , , 56 56	1 8, 4 3
Морковь	9.48	1 2. 0 6	1 5. 5 1	1 8. 0 9	20 . . 67 67	20 . . 67 67	1 7. 6 6
Лук репчатый	6.59	8. 3 9	1 0. 7 9	1 2. 5 8	14 . . 38 38	14 . . 38 38	1 2. 2 8
Огурцы свежие	5.77	7. 3 4	9. 4 4	1 1. 0 1	12 . . 58 58	12 . . 58 58	1 0. 7 5
Томаты свежие	4.53	5. 7 7	7. 4 2	8. 6 5	9. 89 89	9. 89 89	8. 4 5
Свекла	3.71	4. 7 2	6. 0 7	7. 0 8	8. 09 09	8. 09 09	6. 9 1
Перец сладкий	3.30	4. 1 9	5. 3 9	6. 2 9	7. 19 19	7. 19 19	6. 1 4
Зелень (петрушка, укроп, салат листовой, кинза, шпинат, латук, сельдерей, щавель)	2.06	2. 6 2	3. 3 7	3. 9 3	4. 49 49	4. 49 49	3. 8 4
Лук зеленый	1.24	1. 5 7	2. 0 2	2. 3 6	2. 70 70	2. 70 70	2. 3 0

Овощи (кабачок, баклажаны, патиссоны, пастернак, цукини, редис, редька, репа, чеснок, горошек зеленый, включая консервированные и соленые)	4,53	5,77	7,42	9,90	9,90	9,90	8,44
Тыква	2.88	3.67	4.72	5.51	6.29	6.29	5.37
Арбуз, дыня	5,76	7,34	9,44	11,02	12,58	12,58	10,74
Фрукты и ягоды (общее количество)	55.19	70.26	90.33	115.44	120.44	120.44	102.99
Яблоки	20.60	26.22	33.71	39.33	44.94	44.94	38.39
Слива, груша, абрикосы, персики, хурма, гранат	6.18	7.87	10.11	11.80	13.48	13.48	11.52
Плоды суб- и тропические (апельсины, бананы, киви, мандарины, клементины, ананасы, авокадо, гуава, манго, маракуйя, папайя, грейпфрут)	13,36	15,72	20,22	23,59	26,95	26,95	23,40
Лимон	1.24	1.57	2.02	2.36	2.70	2.70	2.30
Сухофрукты	0.82	1.05	1.35	1.57	1.80	1.80	1.54
Ягоды (виноград, вишня, черешня, смородина, малина, черника, клубника, земляника, ежевика, крыжовник, клюква, брусника, шиповник, облепиха)	3,29	4,19	5,39	6,30	7,19	7,19	6,14

Сок плодово-ягодный	7.42	9. 4 4	1 2. 1 3	1 4. 1 6	16 . 18	16 . 18	1 3. 8 2
Мясо и мясопродукты (общее количество)	32.63	4 1. 5 2	5 3. 3 9	6 2. 2 9	71 . 2	71 . 2	6 0. 8
Баранина	4,16	5, 2 9	6, 8 0	7, 9 4	9, 07	9, 07	7, 7 5
Говядина	8,34	1 0, 6 3	1 3, 6 6	1 5, 9 3	18 , 21	18 , 21	1 5, 5 5
Конина	6,54	8, 3 1	1 0, 7	1 2, 4 8	14 , 28	14 , 28	1 2, 1 8
Свинина	2.28	2. 9 0	3. 7 3	4. 3 5	4. 97	4. 97	4. 2 5
Субпродукты 1-ой категории	0.48	0. 6 1	0. 7 8	0. 9 1	1. 04	1. 04	0. 8 9
Мясо птицы	6,55	8, 3 3	1 0, 7 1	1 2, 5 0	14 , 28	14 , 28	1 2, 2 0
Колбасные изделия	4.61	5. 8 7	7. 5 5	8. 8 1	10 . 07	10 . 07	8. 6 0
Рыба и рыбопродукты	5.73	7. 3 0	9. 3 8	1 0. 9 5	12 . 51	12 . 51	1 0. 6 9
Рыба свежая	4.51	5. 7 4	7. 3 8	8. 6 1	9. 84	9. 84	8. 4 1

Рыбные консервы	0.60	0. 7 7	0. 9 8	1. 1 5	1. 31 31	1. 31 31	1. 1 2
Капуста морская консервированная	0.75	0. 9 5	1. 2 3	1. 4 3	1. 64 64	1. 64 64	1. 4 0
Яйца куриные, штук/год	110	1 3 9	1 7 9	2 0 8	24 1 1	24 1 1	2 0 4
Молоко, молочные продукты (общее количество)	126.6	1 6 0. 9	2 0 7	2 4 1. 5	27 5. 9	27 5. 9	2 3 5. 8
Молоко коровье, жирность 2.5%	18,43	2 3, 2 6	3 0, 1 5	3 5, 1 7	40 , 20	40 , 20	3 4, 3 4
Молоко кобылье, верблюжье, козье	4,23	5, 5 8	6, 9 3	8, 0 9	9, 24	9, 24	7, 8 9
Кисломолочные продукты жидкие, жирность 2.5%	27.06	3 4. 4 4	3 0, 7 6	3 5, 8 9	41 , 01	41 , 01	3 5, 0 3
Кумыс, шубат	-	-	1 3, 5 3	1 5, 7 8	18 , 04	18 , 04	1 5, 4 1
Сметана, жирность 15%	2.71	3. 4 4	4. 4 3	5. 1 7	5. 91	5. 91	5. 0 4
Творог, жирность 9%	4.51	5. 7 4	7. 3 8	8. 6 1	9. 84	9. 84	8. 4 1
Сыр сычужный	2.06	2. 6 2	3. 3 7	3. 9 3	4. 49	4. 49	3. 8 4
Масло коровье (животного жира 75 %)	1.94	2. 4 6	3. 1 7	3. 7 0	4. 22	4. 22	3. 6 1

Масло растительное	4.96	6. 3 2	8. 1 2	9. 4 8	10 . 83	10 . 83	9. 2 5
Сахар и кондитерские (общее количество)	13,11	1 6, 6 7	2 1, 4 4	2 5, 0 2	28 , 59	28 , 59	2 4, 4 1
Сахар	6,98	8, 8 8	1 1, 4 2	1 3, 3 3	15 , 23	15 , 23	1 3, 0
Кондитерские изделия	11,62	1 2, 8 8	1 4, 5 6	1 5, 8 2	17 , 08	17 , 08	1 5, 6 1
Мед пчелиный	2.41	3. 0 6	3. 9 4	4. 5 9	5. 25	5. 25	4. 4 8
Чай	0.45	0. 5 8	0. 7 4	0. 8 7	0. 99	0. 99	0. 8 4
Кофе натуральный	0.15	0. 1 9	0. 2 4	0. 2 8	0. 32	0. 32	0. 2 8
Какао порошок	0.15	0. 1 9	0. 2 4	0. 2 8	0. 32	0. 32	0. 2 8
Дрожжи	0.07	0. 0 9	0. 1 2	0. 1 4	0. 16	0. 16	0. 1 4
Лавровый лист	0.02	0. 0 2	0. 0 3	0. 0 3	0. 04	0. 04	0. 0 3
Перец молотый	0.02	0. 0 2	0. 0 3	0. 0 3	0. 04	0. 04	0. 0 3
Уксус	0.07	0. 0 9	0. 1 2	0. 1 4	0. 16	0. 16	0. 1 4

Соль пищевая йодированная	0.60	0. 7 7	0. 9 8	1. 1 5	1. 31 31	1. 31 31	1. 1 2
---------------------------	------	--------------	--------------	--------------	----------------	----------------	--------------

5. Рациональные нормы потребления продуктов питания для женщин в возрасте 18 лет и старше, занимающихся разной степенью тяжести труда¹ в Республике Казахстан, килограмм/год

Наименование продуктов	Возрастные группы, интенсивность группы труда							
	18-29 лет				30-58 лет			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Хлебопродукты в пересчете на муку (общее количество)	84.66	94.91	11.72	12.60	81.38	91.63	107.99	120.55
Мука пшеничная 1 сорта	7.08	79.33	93.00	106.77	6.80	76.66	93.30	109.99
Хлеб ржаной	19.38	21.74	25.92	27.12	18.63	20.97	24.72	27.22
Хлеб ржано-пшеничный	32.56	36.49	42.98	47.88	31.30	35.52	41.30	46.60
Хлеб пшеничный	21.71	24.33	28.57	32.22	20.87	23.94	28.69	33.44
Макаронные изделия	1.86	20.94	24.40	28.00	1.79	20.17	23.75	27.55
Крупа гречневая	5.74	64.34	75.64	88.45	5.52	62.21	73.32	86.18

Крупа манная	3.33	3. 7 4	4. 3 8	5. 0 2	3.20	3. 6 1	4. 2 5	4. 7 5
Крупа овсяная	3.33	3. 7 4	4. 3 8	5. 0 2	3.20	3. 6 1	4. 2 5	4. 7 5
Крупа перловая	2.33	2. 6 1	3. 0 6	3. 5 1	2.24	2. 5 2	2. 9 7	3. 3 1
Крупа пшеничная	3.33	3. 7 4	4. 3 8	5. 0 2	3.20	3. 6 1	4. 2 5	4. 7 5
Крупа рисовая	6.51	7. 3 0	8. 5 6	9. 8 2	6.26	7. 0 5	8. 3 1	9. 2 8
Бобовые (бобы, горох, фасоль красная и белая, чечевица, нут, соя, маш, люпин)	1.86	2. 0 9	2. 4 4	2. 8 0	1.79	2. 0 1	2. 3 7	2. 6 5
Картофель	77.53	8. 6 8 9	1. 0 1. 8 7	1. 1 6. 8 5	74.53	8. 3. 9 0	9. 8. 8 8	1. 1 0. 4 9
Овощи и бахчевые (общее количество)	87.61	9. 8. 1 8	1. 1 5. 1	1. 3 2. 1	84.23	9. 4. 8	1. 1 1. 7	1. 2 4. 8
Капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, пекинская, савойская цветная, брокколи, кольраби)	18,61	2. 0, 8 4	2. 4, 4 4	2. 8, 0 4	17,89	2. 0, 1 3	2. 3, 7 2	2. 6, 5 1
Морковь	17.83	1. 9. 9 9	2. 3. 4 3	2. 6. 8 8	17.14	1. 9. 3 0	2. 2. 7 4	2. 5. 4 1
Лук репчатый	12.40	1. 3. 9 0	1. 6. 3 0	1. 8. 7 0	11.93	1. 3. 4 2	1. 5. 8 2	1. 7. 6 8

Огурцы свежие	10.85	1 2. 1 6	1 4. 2 6	1 6. 3 6	10.43	1 1. 7 5	1 3. 8 4	1 5. 4 7
Томаты свежие	8.53	9. 5 6	1 1. 2 1	1 2. 8 5	8.20	9. 2 3	1 0. 8 8	1 2. 1 5
Свекла	6.98	7. 8 2	9. 1 7	1 0. 5 2	6.71	7. 5 5	8. 9 0	9. 9 4
Перец сладкий	6.20	6. 9 5	8. 1 5	9. 3 5	5.96	6. 7 1	7. 9 1	8. 8 4
Зелень (петрушка, укроп, салат листовой, кинза, шпинат, латук, сельдерей, щавель)	3.88	4. 3 4	5. 0 9	5. 8 4	3.73	4. 1 9	4. 9 4	5. 5 2
Лук репчатый	2.33	2. 6 1	3. 0 6	3. 5 1	2.24	2. 5 2	2. 9 7	3. 3 1
Овощи (кабачок, баклажаны, патиссоны, пастернак, цукини, редис, редька, репа, чеснок, горошек зеленый, включая консервированные и соленые)	8,53	1 0, 5 6	1 1, 1 9	1 2, 8 4	8,20	9, 2 4	1 0, 8 9	1 2, 1 5
Тыква	5.43	6. 0 8	7. 1 3	8. 1 8	5.22	5. 8 7	6. 9 2	7. 7 3
Арбуз, дыня	10,86	1 2, 1 6	1 4, 2 6	1 6, 3 6	10,44	1 7 4	1 3, 8 4	1 5, 4 6
Фрукты и ягоды (общее количество)	103.9	1 1 6. 4	1 3 6. 5	1 5 6. 6	99.9	1 1 2. 4	1 3 2. 5	1 4 8
Яблоки	38.76	4 3. 4 5	5 0. 9 4	5 8. 4 3	37.27	4 1. 9 5	4 9. 4 4	5 5. 2 4

Слива, груша, абрикосы, персики, хурма, гранат	11.63	1 3. 0 3	1 5. 2 8	1 7. 5 3	11.18	1 2. 5 8	1 4. 8 3	1 6. 5 7
Плоды суб- и тропические (апельсины, бананы, киви, мандарины, клементины, ананасы, авокадо, гуава, манго, маракуйя, папайя, грейпфрут)	23,27	2 6, 0 5	3 0, 5 5	3 5, 0 5	22,37	2 5, 1 5	2 9, 6 5	3 3, 1 3
Лимон	2.33	2. 6 1	3. 0 6	3. 5 1	2.24	2. 5 2	2. 9 7	3. 3 1
Сухофрукты	1.55	1. 7 4	2. 0 4	2. 3 4	1.49	1. 6 8	1. 9 8	2. 2 1
Ягоды (виноград, вишня, черешня, смородина, малина, черника, клубника, земляника, ежевика, крыжовник, клюква, брусника, шиповник, облепиха)	6,21	7, 9 5	2, 1 5	9, 3 5	5,97	6, 7 1	7, 9 1	8, 8 3
Сок плодово-ягодный	13.96	1 5. 6 4	1 8. 3 4	2 1. 0 3	13.42	1 5. 1 0	1 7. 8 0	1 9. 8 9
Мясо и мясопродукты (общее количество)	61.41	6 8. 8 2	8 0. 6 8	9 2. 5 6	59.03	6 6. 4 5	7 8. 3 9	8 7. 4 9
Баранина	7,81	8, 7 6	1 0, 2 8	1 1, 7 9	7,52	8, 4 6	9, 9 7	1 1, 1 5
Говядина	15,71	1 7, 6 0	2 0, 6 3	2 3, 6 7	15,10	1 7, 0 0	2 0, 0 3	2 2, 3 8
Конина	12,31	1 3, 8	1 6, 1 8	1 8, 5 6	11,83	1 3, 3 2	1 5, 7 0	1 7, 5 3

Свинина	4.29	4. 8 1	5. 6 3	6. 4 6	4.12	4. 6 4	5. 4 7	6. 1 1
Субпродукты 1 -ой категории	0.90	1. 0 1	1. 1 8	1. 3 6	0.86	0. 9 7	1. 1 5	1. 2 8
Мясо птицы	12,32	1 3, 8 1	1 6, 1 9	1 8, 5 7	11,85	1 3, 3 3	1 5, 7 1	1 7, 5 6
Колбасные изделия	8.68	9. 7 3	1 1. 4 1	1 3. 0 9	8.35	9. 4 0	1 1. 0 7	1 2. 3 7
Рыба и рыбопродукты	10.79	1 2. 0 9	1 4. 1 9	1 6. 2 8	10.38	1 1. 6 8	1 3. 7 6	1 5. 3 8
Рыба свежая	8.49	9. 5 1	1 1. 1 6	1 2. 8 0	8.16	9. 1 9	1 0. 8 3	1 2. 1 0
Рыбные консервы	1.13	1. 2 7	1. 4 9	1. 7 1	1.09	1. 2 2	1. 4 4	1. 6 1
Капуста морская консервированная.	1.41	1. 5 8	1. 8 5	2. 1 3	1.36	1. 5 3	1. 8 0	2. 0 1
Яйца куриные, штук/год	208	2 3 0	2 7 0	3 1 0	197	2 2 3	2 6 3	2 9 6
Молоко и молочные продукты (общее количество)	238	2 6 6. 7	3 1 2. 8	3 5 8	228.8	2 5 7. 5	3 0 3. 6	3 3 9. 2
Молоко коровье, жирность 2.5%	34,67	3 8, 8 6	4 5, 5 6	5 2, 2 6	33,33	3 7, 5 2	4 4, 2 2	4 9, 4 1

Молоко кобылье, верблюжье, козье	7,97	8,93	1047	1201	7,66	8,62	1016	1136
Кисломолочные продукты жидкие, жирность 2.5%	35,37	3964	4638	5311	34,00	3827	4511	5041
Кумыс, шубат	15,56	1744	2044	2345	14,96	1684	1984	2247
Сметана, жирность 15%	5,09	5711	6698	768	4,90	5511	6506	7526
Творог, жирность 9%	8,49	9511	11186	1280	8,16	9193	10810	12400
Сыр сычужный	3,88	434	5094	584	3,73	419	4942	5752
Масло коровье (животного жира 75 %)	3,64	408	4799	559	3,50	394	4659	549
Масло растительное	9,34	1047	1201	1355	8,98	1011	1163	1311
Сахар и кондитерские изделия (общее количество)	24,66	2764	3240	3726	23,70	2688	3144	3633
Сахар	13,13	1472	1725	1979	12,62	1421	1675	1921
Кондитерские изделия	15,7	1675	1921	2167	15,41	1641	1889	2139

Мед пчелиный	4.53	5. 0 7	5. 9 5	6. 8 2	4.35	4. 9 0	5. 7 7	6. 4 5
Чай	0.85	0. 9 6	1. 1 2	1. 2 9	0.82	0. 9 2	1. 0 9	1. 2 2
Кофе натуральный	0.28	0. 3 1	0. 3 7	0. 4 2	0.27	0. 3 0	0. 3 6	0. 4 0
Какао порошок	0.28	0. 3 1	0. 3 7	0. 4 2	0.27	0. 3 0	0. 3 6	0. 4 0
Дрожжи	0.14	0. 1 6	0. 1 8	0. 2 1	0.13	0. 1 5	0. 1 8	0. 2 0
Лавровый лист	0.03	0. 0 3	0. 0 4	0. 0 5	0.03	0. 0 3	0. 0 4	0. 0 4
Перец молотый	0.03	0. 0 3	0. 0 4	0. 0 5	0.03	0. 0 3	0. 0 4	0. 0 4
Уксус	0.14	0. 1 6	0. 1 8	0. 2 1	0.13	0. 1 5	0. 1 8	0. 2 0
Соль пищевая йодированная	1.13	1. 2 7	1. 4 9	1. 7 1	1.09	1. 2 2	1. 4 4	1. 6 1

6. Характеристика энергетической и пищевой ценности рекомендуемой суточной нормы потребления продуктового набора рационального питания

Показатели	Количество
Энергия, килокалории	2760
Белковые калории, %	15
Белки всего, грамм	104
Белки животные, грамм	58
% животных белков от общего	55,8
Жировые калории, %	32,7

Жиры всего, грамм	100
Жиры растительные, грамм	46,2
% растительного жира от общего	46
НЖК, грамм	25,1
МНЖК, грамм	22,1
ПНЖК, грамм	24,8
Холестерин, миллиграмм	439
Углеводные калории %	52,2
Углеводы всего, грамм	360
Крахмал, грамм	221
Моно-дисахара, грамм	51
Пищевые волокна, грамм	38,6
% сахаров от общих углеводов	42
Витамин А (РЭ), микрограмм	1319
Витамин Е, миллиграмм	26
Витамин В-1, миллиграмм	1,5
Витамин В-2, миллиграмм	1,72
Витамин В-3 (ниацин), миллиграмм	18,6
Витамин С, миллиграмм	123
Фолат (фолиевая кислота), микрограмм	187
Кальций, миллиграмм	957
Магний, миллиграмм	457
Фосфор, миллиграмм	1756
Железо, миллиграмм	25
Цинк, миллиграмм	10
Селен, микрограмм	29,7
Йод, микрограмм	127

Расшифровка сокращенных слов: НЖК - насыщенные жирные кислоты;
МНЖК - мононенасыщенные жирные кислоты; ПНЖК - полиненасыщенные жирные кислоты;
РЭ - ретиноловый эквивалент.

7. Энергетическая и пищевая ценность рациональной нормы суточного потребления продуктов в среднем на душу населения

Энергия и пищевые вещества	Энергетическая и пищевая ценность рекомендуемой нормы продуктового набора рационального питания 1,2	Плотность пищевых веществ в расчете на 1000 килокалорий	
		Рекомендации ФАО/ВОЗЗ (ко всем группам населения)	Рекомендованные нормы продуктового набора рационального питания
Энергия, килокалории	2760		
Белки всего, грамм	104	25-30	39 *
Жиры всего, грамм	100	16-39	36
Углеводы, грамм	360	140-190	130
НЖК, грамм	25,1	< 10	10
ПНЖК, грамм	24,8	0.5-0.9	0,99
Холестерин, миллиграмм	439	< 300 миллиграмм/день	439 миллиграмм/день *
Пищевые волокна, грамм	38,6	8-20	20
Кальций, миллиграмм	957	250-400	347

Железо, миллигр амм	25	3.5-20	9,2
Цинк, миллигр амм	10,0	5-10	3,6 **
Йод, микрогр амм	127	75	46,1 **
Витамин А (РЭ), микрогр амм	1319	350-500	478
Витамин Е, миллигр амм	26	3,5-5	10 *
Фолат, микрогр амм	187	150-200	67,9 **
Витамин В1 (тиамин) , миллигр амм	1,5	0.5-0.8	0,6
Витамин В2 (рибофл авин), миллигр амм	1,72	0.6-0.9	0,7
Витамин В3 (ниацин) , миллигр амм	18,6	6-10	7
Витамин С, миллигр амм	123	25-30	44,6 *

Примечание:

¹ С учетом потерь несъедобной части картофеля и овощей при их холодной кулинарной обработке

² С учетом потерь макроэлементов, витаминов и микроэлементов при термической обработке пищи

³ Preparation and use of food-based dietary guidelines // Report of a joint FAO/WHO consultation.

Geneva - WHO. - 1998

* Содержание пищевых веществ относительно повышено

** Содержание пищевых веществ относительно лимитировано (за исключением йода и фолата).

8. Минимальные рациональные нормы потребления основных продуктов питания для различных социальных групп населения Республики Казахстан (килограмм/год)

Продукты питания	Все население	в том числе					
		Дети 0-13 лет	подростки и 14-17 лет		трудоспособное население > 18 лет		пенсионеры и пожилые люди
			юноши	девушки	муж.	жен.	
Мука пшеничная обогащенная 1 сорт	13	6.5	17.2	13.2	16.6	13.2	12.7
Хлеб из муки пшеничной обогащенной 1 сорта	70.7	39.6	91.7	70.2	88.6	70.2	69.3
Хлеб ржано-пшеничный	31.0	17.4	35.8	27.4	40.1	32.3	25.1
Хлеб ржаной	4.8	2.5	7.4	5.7	5.8	4.6	5.5
Макаронные изделия	4.4	3.5	5.4	4.2	5.2	4.1	4.0
Рис	8.5	6.5	10.7	8.2	10.3	8.2	7.9

Гречка	2	1.8	2.5	1.9	2.4	1.9	1.8
Крупа овсяная	2	1.8	2.5	1.9	2.4	1.9	1.8
Крупа манная	2	2.9	2.1	1.6	2.1	1.6	1.6
Горох	2	1.0	2.7	2.1	2.6	2.0	2.0
Картофель	95	66.5	110.9	84.9	117.9	94.1	85.3
Капуста белокочанная	25	13.6	32.8	25.2	31.6	25.0	24.5
Морковь	20	19.2	23.9	18.3	23.0	18.2	17.8
Лук	20	8.5	27.0	20.7	26.0	20.6	20.2
*Томаты	5	3.1	6.5	5.0	6.2	4.9	4.8
*Огурцы	5	3.1	6.5	5.0	6.2	4.9	4.8
Свекла	5	3.1	6.5	5.0	6.2	4.9	4.8
**Бахчевые культуры (арбуз)	10	4.7	12.7	9.7	12.8	9.7	11.4
Фрукты свежие (яблоки)	25	37.3	26.8	20.5	25.8	20.4	19.6
**Ягоды (виноград)	4.5	11.	4.1	3.1	3.9	3.1	2.9
Сухофрукты (курага)	0.5	1.7	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3
Сахар	18	13.3	22.7	17.4	22.0	17.4	16.6
Говядина	15	12.3	19.5	14.9	17.4	13.9	14.3
Свинина	9	2.8	12.9	9.9	12.0	9.5	9.3
Баранина	6.3	5.7	7.8	6.0	7.3	5.8	6.0
Мясо птицы	5	4.6	6.2	4.7	5.8	4.6	4.6

Конина	3.2	1.6	4.5	3.4	4.0	3.2	3.2
Колбаса вареная	3	1.5	4.1	3.1	3.8	3.0	3.0
Субпродук ты 1-ой категории (печень)	0.4	1.5	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
Судак свежий и/ или свежеморо женный	8.4	7.8	10.3	7.9	9.0	7.1	7.6
Молоко, литр	84. 5	64.0	110. 7	84. 8	100.3	79.5	81.3
Сметана, 20 % жирности	3.2	2.8	3.9	3.0	3.7	2.9	3.1
Творог полужирн ый	4.9	4.4	5.9	4.5	5.6	4.5	4.8
Сыр сычужный	2.3	2.8	2.8	2.1	2.5	2.0	2.0
Масло сливочное	4.4	3.9	5.5	4.2	5.2	4.1	4.1
Яйца, штук	142	205	167	128	147	117	113
Масло подсолнеч ное	7	4.6	8.9	6.8	8.5	6.7	7.1
Маргарин	1.5	0.3	2.4	1.8	2.1	1.6	1.6
Майонез	0.5	0.04	0.77	0.5 9	0.72	0.57	0.56
Чай	0.6 7	0.28	0.91	0.6 9	0.87	0.69	0.67
Соль пищевая	2.1 9	0.92	3.00	2.3 0	2.89	2.29	2.21
Дрожжи	0.0 5	0.03	0.08	0.0 6	0.07	0.05	0.05

Специи	0.0 2	0	0.03	0.0 2	0.02	0.02	0.02
--------	----------	---	------	----------	------	------	------

Примечание:

*томаты и огурцы - минимальный уровень потребления распределяется на пять месяцев (июнь-октябрь)

**арбузы, ягоды - минимальный уровень потребления распределяется на три месяца (август-октябрь)

9. Минимальные рациональные нормы потребления основных продуктов питания для различных возрастных групп мужского населения Республики Казахстан (килограмм/год)

Наименование продуктов	Возрастные группы (лет)								
	0.5- 1.0	1-3	4-6	7-10	11-13	14-17	18-29	30-59	60+
Мука пшеничная обогатченная 1 сорта	1.55	3.51	6.33	10.98	12.43	17.18	16.92	16.30	13.64
Хлеб из муки пшеничной обогатченной 1 сорта	3.68	25.56	52.53	59.45	69.53	91.66	90.26	86.92	74.34
Хлеб ржано-пшеничный	0	15.58	20.72	26.91	29.51	35.8	40.89	39.27	26.96
Хлеб ржаной	0	0	2.63	4.98	5.63	7.39	5.86	5.64	5.91
Макаронные изделия	1.55	3.09	4.26	4.55	4.94	5.42	5.31	5.12	4.32
Рис	5.82	5.84	6.63	7.63	8.64	10.69	10.47	10.08	8.48
Гречка	1.55	1.70	1.86	1.94	2.18	2.45	2.40	2.31	1.93
Крупа овсяная	1.55	1.70	1.86	1.94	2.18	2.45	2.40	2.31	1.93
Крупа манная	3.66	3.27	3.04	2.48	2.55	2.13	2.09	2.01	1.70

Горох	0	0. 7	1. 14	1. 53	1. 72	2. 67	2. 62	2. 52	2. 13
Картофель	33.38	45. 62	82. 12	92. 03	98. 68	11. 0. 89	12. 0. 07	11. 5. 69	91. . 58
Капуста белокочанная	4.00	7. 82	16. 65	20. 66	23. 27	32. 84	32. 19	31. 00	26. 26
Морковь	19.10	19. 08	20. 17	20. 65	22. 02	23. 93	23. 46	22. 59	19. 11
Лук	2.13	2. 69	5. 41	14. . 99	20. . 49	27. . 03	26. . 49	25. . 51	21. . 65
*Томаты	1.55	1. 92	3. 50	4. 51	5. 10	6. 47	6. 32	6. 08	5. 12
*Огурцы	1.55	1. 92	3. 50	4. 51	5. 10	6. 47	6. 32	6. 08	5. 12
Свекла	1.55	1. 92	3. 50	4. 51	5. 10	6. 47	6. 32	6. 08	5. 12
**Бахчевые культуры (арбуз)	0	2. 19	3. 65	9. 12	10. . 88	12. . 70	12. . 74	12. . 85	12. . 63
Фрукты свежие (яблоки)	58.22	42. 07	37. 84	30. 72	26. 11	26. 80	26. 26	25. 28	20. 98
**Ягоды (виноград)	27.18	12. 50	8. 04	5. 53	4. 38	4. 06	3. 97	3. 83	3. 09
Сухофрукты (курага)	4.16	2. 31	0. 81	0. 70	0. 63	0. 53	0. 37	0. 35	0. 27
Сахар	8.85	10. 81	15. 66	16. 40	18. 45	22. 72	22. 37	21. 54	17. 86
Говядина	8.83	10. 41	14. 10	14. 95	16. 92	19. 47	17. 67	17. 12	15. 35
Свинина	0	0	0	5. 78	9. 09	12. . 86	12. . 24	11. . 78	9. 94

Баранина	5.24	5. 40	5. 92	6. 28	6. 96	7. 80	7. 40	7. 13	6. 46
Мясо птицы	4.23	4. 35	4. 86	5. 12	5. 62	6. 19	5. 86	5. 65	4. 95
Конина	0	0. 77	1. 86	2. 48	3. 51	4. 48	4. 11	3. 95	3. 46
Колбаса вареная	0	0. 77	1. 86	2. 21	2. 99	4. 05	3. 89	3. 75	3. 17
Субпродукты 1-ой категории (печень)	3.88	1. 93	1. 22	0. 62	0. 23	0. 23	0. 23	0. 23	0. 21
Судак свежий и/ или свежемороженный	7.49	7. 60	8. 29	8. 60	9. 29	10 . 26	9. 17	8. 84	8. 11
Молоко, литр	43.73	54 . 27	68 . 46	77 . 59	94 . 83	11 0. 69	10 2. 21	98 . 42	87 . 29
Сметана, 20 % жирности	2.33	2. 70	3. 04	3. 22	3. 51	3. 91	3. 78	3. 64	3. 34
Творог полужирный	4.08	4. 24	4. 66	4. 88	5. 36	5. 89	5. 75	5. 54	5. 14
Сыр сычужный	3.32	3. 08	3. 04	2. 65	2. 68	2. 76	2. 56	2. 46	2. 16
Масло сливочное	3.11	3. 62	4. 34	4. 50	4. 83	5. 48	5. 26	5. 06	4. 42
Яйца, штук	349.37	19 2. 66	18 9. 07	17 2. 16	16 8. 33	16 6. 81	15 0. 20	14 4. 60	12 0. 82
Масло подсолнечное	1.16	3. 85	6. 12	6. 41	6. 98	8. 86	8. 64	8. 31	7. 61
Маргарин	0	0	0	0. 69	0. 78	2. 36	2. 10	2. 03	1. 72
Майонез	0	0	0	0. 11	0. 12	0. 77	0. 73	0. 70	0. 60
Чай	0	0. 19	0. 27	0. 41	0. 64	0. 91	0. 89	0. 85	0. 72
Соль пищевая	0.38	0. 57	0. 85	1. 18	1. 91	3. 00	2. 94	2. 83	2. 37

Дрожжи	0	0. 02	0. 02	0. 06	0. 07	0. 08	0. 07	0. 07	0. 06
Специи	0	0	0	0. 02	0. 03	0. 02	0. 02	0. 02	0. 02

Примечание:

*томаты и огурцы - минимальный уровень потребления распределяется на пять месяцев (июнь-октябрь)

**арбузы, ягоды - минимальный уровень потребления распределяется на три месяца (август-октябрь)

10. Минимальные рациональные нормы потребления основных продуктов питания для различных возрастных групп женского населения Республики Казахстан (килограмм/год)

Наименование продуктов	Возрастные группы (лет)								
	0.5- 1.0	1-3	4-6	7-10	11-13	14-17	18-29	30-49	50+
Мука пшеничная обогатченная 1 сорта	1.46	3. 32	5. 70	9. 70	10 33	13 16	13 16	13 16	11 78
Хлеб из муки пшеничной обогатченной 1 сорта	3.46	24 21	47 32	52 51	57 79	70 20	70 20	70 20	64 20
Хлеб ржано-пшеничный	0	14 75	18 66	23 77	24 53	27 42	32 34	32 34	23 28
Хлеб ржаной	0	0	2. 37	4. 40	4. 68	5. 66	4. 56	4. 56	5. 10
Макаронные изделия	1.46	2. 93	3. 84	4. 02	4. 11	4. 15	4. 13	4. 13	3. 73
Рис	5.47	5. 53	5. 97	6. 74	7. 18	8. 19	8. 15	8. 15	7. 32
Гречка	1.46	1. 61	1. 68	1. 71	1. 81	1. 88	1. 86	1. 86	1. 67
Крупа овсяная	1.46	1. 61	1. 68	1. 71	1. 81	1. 88	1. 86	1. 86	1. 67

Крупа манная	3.44	3. 10	2. 74	2. 19	2. 12	1. 63	1. 63	1. 63	1. 47
Горох	0	0. 66	1. 02	1. 35	1. 43	2. 05	2. 04	2. 04	1. 84
Картофель	31.39	44. 06	73. 98	81. 28	82. 01	84. 93	94. 06	94. 06	79. 09
Капуста белокочанная	3.76	7. 41	15. 00	18. 25	19. 34	25. 15	25. 04	25. 04	22. 68
Морковь	17.96	18. 08	18. 17	18. 24	18. 30	18. 33	18. 24	18. 24	16. 50
Лук	2.00	2. 55	4. 87	13. 24	17. 03	20. 70	20. 61	20. 61	18. 70
*Томаты	1.46	4. 82	3. 15	3. 98	4. 24	4. 95	4. 91	4. 91	4. 42
*Огурцы	1.46	4. 82	3. 15	3. 98	4. 24	4. 95	4. 91	4. 91	4. 42
Свекла	1.46	4. 82	3. 15	3. 98	4. 24	4. 95	4. 91	4. 91	4. 42
**Бахчевые культуры (арбуз)	0	1. 82	3. 15	7. 96	8. 48	9. 71	9. 66	9. 66	10. 14
Фрукты свежие (яблоки)	54.74	39. 85	34. 09	27. 13	21. 70	20. 53	20. 42	20. 42	18. 12
**Ягоды (виноград)	25.55	11. 84	7. 24	4. 88	3. 64	3. 11	3. 09	3. 09	2. 67
Сухофрукты (курага)	3.91	2. 19	0. 73	0. 68	0. 58	0. 44	0. 29	0. 29	0
Сахар	8.32	10. 24	14. 11	14. 48	15. 33	17. 40	17. 40	17. 40	15. 42
Говядина	8.30	9. 85	12. 70	13. 21	14. 06	14. 92	13. 94	13. 94	13. 18

Свинина	0	0	0	5. 11	7. 55	9. 85	9. 52	9. 52	8. 58
Баранина	4.92	5. 12	5. 34	5. 55	5. 78	5. 98	5. 75	5. 75	5. 58
Мясо птицы	3.98	4. 12	4. 38	4. 53	4. 67	4. 74	4. 56	4. 56	4. 27
Конина	0	0. 73	1. 68	2. 19	2. 92	3. 43	3. 19	3. 19	2. 99
Колбаса вареная	0	0. 73	1. 68	1. 95	2. 48	3. 10	3. 03	3. 03	2. 74
Субпродукты 1 категории (печень)	3.65	1. 82	1. 09	0. 55	0. 18	0. 18	0. 18	0. 18	0. 18
Судак свежий и/или свежемороженный	7.03	7. 19	7. 47	7. 60	7. 72	7. 87	7. 14	7. 14	6. 99
Молоко, литр	41.12	51. 39	61. 68	68. 53	78. 81	84. 77	79. 50	79. 50	75. 38
Сметана, 20 % жирности	2.19	2. 55	2. 74	2. 85	2. 92	2. 99	2. 94	2. 94	2. 88
Творог полужирный	3.83	4. 01	4. 20	4. 31	4. 45	4. 51	4. 47	4. 47	4. 43
Сыр сычужный	3.12	2. 92	2. 74	2. 34	2. 23	2. 12	1. 99	1. 99	1. 86
Масло сливочное	2.92	3. 43	3. 91	3. 98	4. 01	4. 20	4. 09	4. 09	3. 81
Яйца, штук	328.50	18. 50	17. 33	15. 08	13. 92	12. 75	11. 80	11. 80	10. 33
Масло подсолнечное	1.09	3. 65	5. 51	5. 66	5. 80	6. 79	6. 72	6. 72	6. 57
Маргарин	0	0	0	0. 61	0. 65	1. 81	1. 64	1. 64	1. 48
Майонез	0	0	0	0. 09	0. 10	0. 59	0. 57	0. 57	0. 52
Чай	0	0. 18	0. 24	0. 36	0. 53	0. 69	0. 69	0. 69	0. 62

Соль пищевая	0.36	0. 54	0. 77	1. 04	1. 58	2. 30	2. 29	2. 29	2. 05
Дрожжи	0	0. 02	0. 02	0. 05	0. 05	0. 06	0. 05	0. 05	0. 05
Специи	0	0	0	0. 02	0. 02	0. 02	0. 02	0. 02	0. 02

Примечание:

*томаты и огурцы - минимальный уровень потребления распределяется на пять месяцев (июнь-октябрь)

**арбузы, ягоды - минимальный уровень потребления распределяется на три месяца (август - октябрь)

11. Химический состав и энергетическая ценность минимальных рациональных норм потребления основных продуктов питания для различных социальных групп населения Республики Казахстан

Нутриен ты	Вс е нас еле ние	в том числе					
		Дети 0-13 лет	подростки 14-17 лет		трудоспособное население > 18 лет		пенсио неры и пожилы е люди
			юно ши	дев очк и	муж.	жен	
Энергия , килокал ории	217 5	1521	2755	211 0	2646	210 0	2052
Белки всего, граммы	76. 0	55.5	96.7	74. 1	91.7	72.8	71.5
Белки животн ые, граммы	38. 9	32.6	49.9	38. 2	45.4	36.0	36.7
Жиры всего, граммы	72. 2	51.2	92.4	70. 9	86.5	68.6	69.6

Жиры растительные, граммы	29.8	17.4	39.0	29.8	37.0	29.4	29.9
НЖК, граммы	25.7	19.8	32.8	25.1	30.4	24.1	24.4
МНЖК, граммы	20.6	14.7	26.7	20.4	24.6	19.5	19.7
ПНЖК, граммы	20.2	13.0	25.9	19.8	24.6	19.5	20.1
Холестерин, миллиграммы	247	248	298	229	270	215	213
Углеводы, граммы	300	205	378	289	369	293	279
Моно-, дисахариды, граммы	90	73	112	86	107	85	82
Пищевые волокна, граммы	10.4	8.9	12.9	9.9	12.3	9.8	9.5
Кальций, миллиграммы	597	476	760	582	706	560	561
Магний, миллиграммы	283	189	356	273	348	276	263
Фосфор, миллиграммы	1199	873	1485	1137	1420	1129	1095
Железо, миллиграммы	20.8	13.1	26.3	20.1	25.7	20.5	19.5
Цинк, миллиграммы	11.9	8.0	14.9	11.4	14.3	11.3	11.1

Йод, микрогр аммы	208	121	276	212	262	208	203
Селен, микрогр аммы	89	53	113	87	109	86	85
Витами н А, микрогр аммы (РЭ)	114 3	1565	1286	985	1220	967	961
Фолат, микрогр амм	438	288	556	426	541	429	416
Витами н Е, миллигр аммы	18. 6	12.3	23.6	18. 1	23.0	18.3	18.0
Витами н В1, миллигр аммы	1.6 7	1.05	2.13	1.6 3	2.07	1.65	1.58
Витами н В2, миллигр аммы	1.5 5	1.25	1.98	1.5 1	1.86	1.47	1.46
Ниацин (НЭ), миллигр аммы	30. 0	21.2	37.8	29. 0	36.4	29.0	27.8
Витами н В6, миллигр аммы	2.0 7	1.47	2.55	1.9 5	2.54	2.02	1.9
Витами н С, миллигр аммы	55	40	68	52	67	53	51

12. Химический состав и энергетическая ценность минимальных рациональных норм потребления основных продуктов питания для различных возрастных групп мужского населения

	Единица измерения	Возрастные группы (лет)								
		0.5- 1.0	1-3	4-6	7-10	11-13	14-17	18-24	25-34	35-44
Энергия	килокалории	920	1230	1170	1100	1220	1170	1100	1220	1170
Белки- всего в т.ч. белки животные	граммы	37.8 30.1	45.6	43.3	41.8	46.3	43.9	41.4	46.9	43.7
Жиры - всего в т.ч. жиры растительные	граммы	33.6 5.0	41.1	39.2	37.3	41.7	39.8	37.9	42.3	39.4
НЖК	граммы	15.6	17.3	16.1	15.8	17.0	16.2	15.9	17.4	16.3
МНЖК	граммы	11.3	12.2	11.5	11.0	12.3	11.7	11.1	12.5	11.8
ПНЖК	граммы	5.1	5.5	5.8	5.7	5.9	5.5	5.0	5.8	5.6
Холестерин	миллиграммы	329	227	239	246	228	219	225	236	229
Углеводы - всего	граммы	112	161	173	172	185	177	170	187	174

в т.ч. моноди- сахара	грамм ы	64	6 3	8 0	8 4	9 3	1 1 2	1 0 9	1 0 5	8 8
Пищевые волокна	грамм ы	9.0	7. 8	9. 1	1 0. 3	1 0. 9	1 2. 9	1 2. 6	1 2. 1	1 0. 2
Кальций	милли грамм ы	376	4 1 8	5 1 1	5 6 3	6 4 8	7 6 0	7 1 9	6 9 3	6 0 2
Магний	милли грамм ы	104	1 5 1	2 1 1	2 5 0	2 8 7	3 5 6	3 5 4	3 4 1	2 8 2
Фосфор	милли грамм ы	608	7 3 1	9 4 7	1 0 9 0	1 2 4 1	1 4 8 5	1 4 4 6	1 3 9 3	1 1 7 5
Железо	милли грамм ы	5.4	9. 9	1 5. 4	1 8. 2	2 0. 7	2 6. 3	2 6. 2	2 5. 2	2 0. 9
Цинк	милли грамм ы	4.5	6. 3	9. 0	1 0. 6	1 2. 1	1 4. 9	1 4. 5	1 4. 0	1 1. 9
Йод	микро грамм ы	83	9 1	1 2 2	1 4 7	1 9 8	2 7 6	2 6 7	2 5 7	2 1 8
Селен	микро грамм ы	19	3 6	6 2	7 5	8 7	1 1 3	11 1	1 0 7	9 1
Витамин А (РЭ)	микро грамм ы	2636	1 7 1 4	1 4 6 6	1 2 4 1	1 2 8 7	1 2 4 6	1 2 4 2	1 1 9 7	1 0 3 2
Фолат (витамин Вс)	микро грамм ы	145	2 1 3	3 3 8	3 9 0	4 3 9	5 5 6	5 5 1	5 3 1	4 4 7
Витамин Е	милли грамм ы	4.6	1 0. 0	1 5. 1	1 6. 8	1 8. 5	2 3. 6	2 3. 4	2 2. 6	1 9. 3
Тиамин (витамин В1)	милли грамм ы	0.52	0. 7 6	1. 1 4	1. 4 6	1. 7 0	2. 1 3	2. 1 1	2. 0 3	1. 7 0

Рибофлавин (витамин В2)	милли грамм ы	1.09	1. 0 8	1. 3 3	1. 4 6	1. 6 4	1. 9 8	1. 8 9	1. 8 2	1. 5 7
Ниацин (витамин В3)	милли грамм ы	13.8	1 7. 2	2 2. 9	2 7. 3	3 1. 0	3 7. 8	3 7. 1	3 5. 7	2 9. 9
Пиридоксин (витамин В6)	милли грамм ы	0.95	1. 1 6	1. 6 3	1. 9 2	2. 1 4	2. 5 5	2. 5 8	2. 4 9	2. 0 4
Витамин С	милли грамм ы	28	3 0	4 5	5 1	5 5	6 8	6 8	6 6	5 5

13. Химический состав и энергетическая ценность минимальных рациональных норм потребления основных продуктов питания, для различных возрастных групп женского населения

	Едини ца измер ения	Возрастные группы (лет)								
		0.5- 1.0	1- 3	4- 6	7- 10	1 1- 3	1 4- 7	1 8- 9	3 0- 7	5 8 +
Энергия	килок алори и	865	1 1 6 5	1 5 4 5	1 7 4 0	1 8 4 5	2 1 0 0	2 1 0 0	2 1 0 0	1 9 0 0
Белки- всего в т.ч. белки животные	грамм ы	35.7 28.3	4 3. 0 2 7. 0	5 4. 5 3 0.	6 1. 9 3 2. 9	6 6. 6 3 5. 8	7 4. 1 3 8. 2	7 2. 8 3 6. 0	7 2. 8 3 6. 0	6 6. 3 3 4. 0
Жиры - всего в т.ч. жиры растительны е	грамм ы	31.7 4.7	4 0. 7 1 3. 0	5 0. 9 1 9. 3	5 7. 1 2 2. 0	6 0. 9 2 2. 8	7 0. 9 2 9. 8	6 8. 6 2 9. 4	6 8. 6 2 9. 4	6 4. 6 2 7. 7
НЖК	грамм ы	14.7	1 6. 4	1 9. 0	2 1. 0	2 2. 4	2 5. 1	2 4. 1	2 4. 1	2 2. 6

МНЖК	грамм ы	10.6	1 1. 6	1 3. 8	1 6. 1	1 7. 4	2 0. 4	1 9. 5	1 9. 5	1 8. 2
ПНЖК	грамм ы	4.8	1 0. 0	1 4. 3	1 5. 6	1 6. 3	1 9. 8	1 9. 5	1 9. 5	1 8. 7
Холестерин	милли грамм ы	310	2 1 5	2 1 5	2 1 7	2 1 8	2 2 9	2 1 5	2 1 5	1 9 8
Углеводы - всего	грамм ы	105	1 5 3	2 1 3	2 4 0	2 5 3	2 8 9	2 9 3	2 9 3	2 5 9
в т.ч. моноди- сахара	грамм ы	60	6 0	7 2	7 4	7 7	8 6	8 5	8 5	7 6
Пищевые волокна	грамм ы	8.5	7. 4	8. 2	9. 1	9. 1	9. 9	9. 8	9. 8	8. 7
Кальций	милли грамм ы	353	3 9 6	4 6 0	4 9 7	5 3 8	5 8 2	5 6 0	5 6 0	5 1 8
Магний	милли грамм ы	98	1 4 3	1 9 0	2 2 1	2 3 9	2 7 3	2 7 6	2 7 6	2 4 3
Фосфор	милли грамм ы	572	6 9 3	8 5 3	9 6 3	1 0 3 1	1 1 3 7	1 1 2 9	1 1 2 9	1 0 1 4
Железо	милли грамм ы	5.1	9. 4	1 3. 8	1 6. 1	1 7. 2	2 0. 1	2 0. 5	2 0. 5	1 8. 0
Цинк	милли грамм ы	4.2	5. 9	8. 1	9. 3	1 0. 0	1 1. 4	1 1. 3	1 1. 3	1 0. 2
Йод	микро грамм ы	79	8 7	1 1 0	1 3 0	1 6 5	2 1 2	2 0 8	2 0 8	1 8 8
Селен	микро грамм ы	18	3 4	5 6	6 7	7 3	8 7	8 6	8 6	7 9

Витамин А (РЭ)	микро грамм ы	2477	1 6 2 4	1 3 2 1	1 0 9 6	9 3 6	9 8 5	9 6 7	9 6 7	8 9 0
Фолат (витамин Вс)	микро грамм ы	137	2 0 2	3 0 4	3 4 4	3 6 5	4 2 6	4 2 9	4 2 9	3 8 6
Витамин Е	милли грамм ы	4.3	9. 5	1 3. 6	1 4. 8	1 5. 4	1 8. 1	1 8. 3	1 8. 3	1 6. 7
Тиамин (витамин В1)	милли грамм ы	0.49	0. 7 2	1. 0 2	1. 2 9	1. 4 1	1. 6 3	1. 6 5	1. 6 5	1. 4 6
Рибофлавин (витамин В2)	милли грамм ы	1.03	1. 0 2	1. 2 0	1. 2 9	1. 3 6	1. 5 1	1. 4 7	1. 4 7	1. 3 5
Ниацин (витамин В3)	милли грамм ы	13.0	1 6. 3	2 0. 7	2 4. 1	2 5. 8	2 9. 0	2 9. 0	2 9. 0	2 5. 8
Пиридоксин (витамин В6)	милли грамм ы	0.89	1. 1 1	1. 4 7	1. 6 9	1. 7 7	1. 9 5	2. 0 2	2. 0 2	1. 7 6
Витамин С	милли грамм ы	27	2 9	4 1	4 5	4 6	5 2	5 3	5 3	4 7