МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Н А К А З

N 272 від 18.11.99 Зареєстровано в Міністерстві

м.Київ юстиції України

2 грудня 1999 р.

vd991118 vn272 за N 834/4127

Про затвердження Норм фізіологічних

потреб населення України в основних

харчових речовинах та енергії

На виконання доручення Кабінету Міністрів України від

29.07.99 до N 26606/15, Генеральної угоди між Кабінетом Міністрів

України і Українським союзом промисловців і підприємців

та профспілковими об'єднаннями України на 1997 - 1998 роки.

Н А К А З У Ю:

Затвердити Норми фізіологічних потреб населення України в

основних харчових речовинах та енергії (додаються).

Міністр Р.В.Богатирьова

Додаток

до наказу Міністерства

охорони здоров'я України

від 18.11.99 N 272

Норми фізіологічних потреб населення України

в основних харчових речовинах та енергії

1. Добова потреба дитячого населення в

білках, жирах, вуглеводах та енергії

------------------------------------------------------------------

|Вікова групи | Енергія, | Білки, грамів | Жири, |Вуглеводи,|

| | кілокалорій |----------------| грамів | грамів |

| | |усього |тваринні| | |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

|0-3 місяці\* | 120 | 2,2 | 2,2 | 6,5 | 13 |

| | | | |(0,7\*\*) | |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

|4-6 місяців\* | 115 | 2,6 | 2,5 | 6,0 | 13 |

| | | | |(0,7\*\*) | |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

|7-12 місяців\*| 110 | 2,9 | 2,3 | 5,5 | 13 |

| | | | (0,7\*\*)| | |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

| 1-3 роки | 1540 | 53 | 37 | 53 | 212 |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

| 4-6 років | 2000 | 65 | 33 | 58 | 305 |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

| 6 років | 2200 | 72 | 36 | 65 | 332 |

| (учні) | | | | | |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

| 7-10 років | 2400 | 78 | 39 | 70 | 365 |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

|11-13 років | 2800 | 91 | 46 | 82 | 425 |

|(хлопчики) | | | | | |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

|11-13 років | 2550 | 83 | 42 | 75 | 386 |

|(дівчатка) | | | | | |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

|14-17 років | 3200 | 104 | 52 | 94 | 485 |

| (юнаки) | | | | | |

|-------------+-------------+-------+--------+--------+----------|

|14-17 років | 2650 | 86 | 43 | 77 | 403 |

|(дівчата) | | | | | |

------------------------------------------------------------------

\* Для дітей 0 -12 місяців життя потреба наведена з розрахунку на

1 кілограм маси тіла.

\*\* 0,7 - добова потреба в олії (з розрахунку на 1 кілограм маси

тіла)

2. Добова потреба дитячого населення у мінеральних речовинах

------------------------------------------------------------------

| Вікова | Ca, | P, | Mg, | Fe, | Se, | Cu, | Zn, | J, |

| групи |мілі- |мілі- |мілі- |мілі- |мікро-|мілі- |мілі- |мікро-|

| |грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 0-3 | 400 | 300 | 50 | 4 | 10-15| 0,3- | 3 | 40 |

| місяці | | | | | | 0,5 | | |

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 4-6 | 500 | 400 | 60 | 7 | 10-15| 0,3- | 4 | 50 |

| місяців| | | | | | 0,5 | | |

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 7-12 | 600 | 500 | 70 | 10 | 10-15| 0,3- | 7 | 60 |

| місяців| | | | | | 0,5 | | |

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

|1-3 роки| 800 | 800 | 100 | 10 | 10-30| 0,3- | 10 | 70 |

| | | | | | | 0,7 | | |

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 4-6 | 800 | 800 | 120 | 10 | 20 | 1,2 | 10 | 90 |

| років | | | | | | | | |

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

|6 років | 800 | 800 | 150 | 12 | 30 | 1,5 | 10 | 100 |

| (учні) | | | | | | | | |

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 7-10 | 1000 | 1000 | 170 | 12 | 30 | 1,5 | 10 | 120 |

| років | | | | | | | | |

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 11-13 | 1200 | 1200 | 280 | 12 | 40 | 2,0 | 15 | 150 |

| років | | | | | | | | |

|(хлоп- | | | | | | | | |

|чики) | | | | | | | | |

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 11-13 | 1200 | 1200 | 270 | 15 | 45 | 1,5 | 12 | 150 |

| років | | | | | | | | |

|(дів- | | | | | | | | |

|чатка) | | | | | | | | |

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 14-17 | 1200 | 1200 | 400 | 12 | 50 | 2,5 | 15 | 200 |

| років | | | | | | | | |

|(юнаки) | | | | | | | | |

|--------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 14-17 | 1200 | 1200 | 300 | 15 | 50 | 2,0 | 13 | 200 |

| років | | | | | | | | |

|(дів- | | | | | | | | |

|чата) | | | | | | | | |

------------------------------------------------------------------

3. Добова потреба дитячого населення у вітамінах

--------------------------------------------------------------------------------------

|Вікова | A, | D, | E, | K, | B1, | B2, | B6, |Фолат,| B12, |PP, |C, |

|групи |мікро-|мікро-|мілі- |мікро-|мілі- |мілі- |мілі- |мікро-|мікро-|мілі- |мілі- |

| |грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|грамів|

| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 0-3 | 400 | 8 | 3 | 5 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 25 | 0,5 | 5 | 30 |

|місяці | | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 4-6 | 400 | 10 | 4 | 8 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 40 | 0,5 | 6 | 35 |

|місяців| | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 7-12 | 500 | 10 | 5 | 10 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 60 | 0,6 | 7 | 40 |

|місяців| | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 1-3 | 600 | 10 | 6 | 15 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 70 | 0,7 | 10 | 45 |

| роки | | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 4-6 | 600 | 10 | 7 | 20 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 80 | 1,0 | 12 | 50 |

|років | | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

|6 років| 650 | 10 | 8 | 25 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 90 | 1,2 | 13 | 55 |

|(учні) | | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 7-10 | 700 | 2,5 | 10 | 30 | 1,0 | 1,2 | 1,4 | 100 | 1,4 | 15 | 60 |

|років | | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 11-13 | 1000 | 2,5 | 13 | 45 | 1,3 | 1,5 | 1,7 | 160 | 2,0 | 17 | 75 |

| років | | | | | | | | | | | |

|(хлоп- | | | | | | | | | | | |

|чики) | | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 11-13 | 800 | 2,5 | 10 | 45 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 150 | 2,0 | 15 | 70 |

| років | | | | | | | | | | | |

|(дів- | | | | | | | | | | | |

|чатка) | | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 14-17 | 1000 | 2,5 | 15 | 65 | 1,5 | 1,8 | 2,0 | 200 | 2,0 | 20 | 80 |

| років | | | | | | | | | | | |

|(юнаки)| | | | | | | | | | | |

|-------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------+------|

| 14-17 | 1000 | 2,5 | 13 | 55 | 1,2 | 1,5 | 1,5 | 180 | 2,0 | 17 | 75 |

| років | | | | | | | | | | | |

|(дів- | | | | | | | | | | | |

|чата) | | | | | | | | | | | |

--------------------------------------------------------------------------------------

4. Добові енерговитрати дорослого

населення без фізичної активності

------------------------------------------------------------------

|Маса тіла,| Вік |

|кілограмів|-----------------------------------------------------|

| |18-29 років | 30-39 років | 40-59 років | 60-74 роки |

|----------------------------------------------------------------|

| кг Чоловіки (основний обмін) |

|----------------------------------------------------------------|

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 50 | 1450 | 1370 | 1280 | 1180 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 55 | 1520 | 1430 | 1350 | 1240 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 60 | 1590 | 1500 | 1410 | 1300 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 65 | 1670 | 1570 | 1480 | 1360 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 70 | 1750 | 1650 | 1550 | 1430 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 75 | 1830 | 1720 | 1620 | 1500 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 80 | 1920 | 1810 | 1700 | 1570 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 85 | 2010 | 1900 | 1780 | 1640 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 90 | 2110 | 1990 | 1870 | 1720 |

|----------------------------------------------------------------|

| Жінки (основний обмін) |

|----------------------------------------------------------------|

| 40 | 1080 | 1050 | 1020 | 960 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 45 | 1150 | 1120 | 1030 | 1030 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 50 | 1230 | 1190 | 1160 | 1100 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 55 | 1300 | 1260 | 1220 | 1160 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 60 | 1380 | 1340 | 1300 | 1230 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 65 | 1450 | 1410 | 1370 | 1290 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 70 | 1530 | 1490 | 1440 | 1860 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 75 | 1600 | 1550 | 1510 | 1430 |

|----------+------------+-------------+-------------+------------|

| 80 | 1680 | 1630 | 1580 | 1580 |

------------------------------------------------------------------

Примітка. Для обчислення добових енерговитрат фізичноактивного

дорослого населення необхідно величину основного обміну

помножити на коефіцієнт фізичної активності.

5. Групи працездатного населення в

залежності від фізичної активності

------------------------------------------------------------------

| Групи фізичної |Коефіцієнт| Орієнтовний перелік |

| активності | фізичної | спеціальностей |

| |активності| |

|----------------------------------------------------------------|

| I 1,4 науковці, студенти гуманітар-|

|робітники переважно ного фаху, оператори ЕОМ,|

|розумової праці, дуже контролери, педагоги, диспет-|

|легка фізична чери, робітники пультів уп-|

|активність равління тощо |

| |

| II 1,6 водії трамваїв, тролейбусів,|

|робітники, зайняті робітники конвеєрів, вагови-|

|легкою працею, легка ки, швейники, пакувальники,|

|фізична активність робітники радіоелектронної|

| промисловості, агрономи, мед-|

| сестри, робітники зв'язку,|

| сфери обслуговування, продав-|

| ці промтоварів тощо |

| |

| III 1,9 слюсарі, наладчики, верстат-|

|робітники праці ники, водії екскаваторів,|

|середньої важкості, бульдозерів, автобусів, ліка-|

|середня фізична рі-хірурги, текстильники,|

|активність взуттьовики, залізничники,|

| водії вугільних комбайнів,|

| продавці продтоварів, водни-|

| ки, апаратники, металургидо-|

| менщики, робітники хімічних|

| заводів тощо |

| |

| IV 2,3 будівельники, помічники буро-|

|робітники важкої і (чоловіки) виків, прохідники, основна|

|особливо важкої 2,2 маса робітників сільського|

|фізичної праці, висока (жінки) господарства, механізатори,|

|і дуже висока фізична доярки, овочівники, деревооб-|

|активність робники, металурги, ливарни-|

| ки, робітники сільського гос-|

| подарства в посівний та зби-|

| ральний періоди, доменщики,|

| вальники лісу, каменярі, зем-|

| лекопи, вантажники немехані-|

| зованої праці тощо |

------------------------------------------------------------------

6. Коефіцієнти перерахунку добових енерговитрат

----------------------------- -----------------------------

| Чоловіки | | Жінки |

|---------------------------| |---------------------------|

| група праці | коефіцієнт | | група праці | коефіцієнт |

| | фізичної | | | фізичної |

| | активності | | | активності |

|-------------+-------------| |-------------+-------------|

| 1 | 1,4 | | 1 | 1,4 |

|-------------+-------------| |-------------+-------------|

| 2 | 1,6 | | 2 | 1,6 |

|-------------+-------------| |-------------+-------------|

| 3 | 1,9 | | 3 | 1,9 |

|-------------+-------------| |-------------+-------------|

| 4 | 2,3 | | 4 | 2,2 |

----------------------------- -----------------------------

Примітка. Норми фізіологічних потреб дорослого населення в

харчових речовинах та енергії відповідно до вікових і професійних

груп наведені в розділах 7,8,9,10,11,12.

7. Добова потреба дорослого населення в білках,

жирах, вуглеводах та енергії (чоловіки)

------------------------------------------------------------------

|Групи |Коефі-| Вік,|Енергія| Білки, грамів | Жири, |Вуглеводи,|

|інтен-|цієнт |років|кілока-|-----------------|грамів | грамів |

|сив- |фізич-| |лорій |усього | тваринні| | |

|ності |ної | | | | | | |

|праці |актив-| | | | | | |

| |ності | | | | | | |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| I | 1.4 |18-29| 2450 | 67 | 37 | 68 | 392 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| | |30-39| 2300 | 63 | 35 | 64 | 368 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| | |40-59| 2100 | 58 | 32 | 58 | 336 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| II | 1.6 |18-29| 2800 | 77 | 42 | 78 | 448 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| | |30-39| 2650 | 73 | 40 | 74 | 424 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| | |40-59| 2500 | 69 | 38 | 69 | 400 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| III | 1.9 |18-29| 3300 | 91 | 50 | 92 | 528 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| | |30-39| 3150 | 87 | 48 | 88 | 504 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| | |40-59| 2950 | 81 | 45 | 82 | 472 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| IV | 2.3 |18-29| 3900 | 107 | 59 | 10 | 624 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| | |30-39| 3700 | 102 | 56 | 10 | 592 |

|------+------+-----+-------+-------+---------+-------+----------|

| | |40-59| 3500 | 6 | 53 | 97 | 560 |

------------------------------------------------------------------

8. Добова потреба дорослого населення у

мінеральних речовинах (чоловіки)

------------------------------------------------------------------

|Групи |Коефі-| Мінеральні речовини |

|інтен-|цієнт |--------------------------------------------------|

|сив- |фізич-| Ca, | P, | Mg, | Fe, | F, | Zn, | J, | Se, |

|ності |ної |мілі- |мілі- |мілі-|мілі-|мілі-|мілі-|мілі-|мікро-|

|праці |актив-|гра- |гра- |гра- |гра- |гра- |гра- |гра- |грамів|

| |ності |мів |мів |мів |мів |мів |мів |мів | |

|----------------------------------------------------------------|

| I 1.4 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

| |

| 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

| |

| 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

|----------------------------------------------------------------|

| II 1.6 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

| |

| 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

| |

| 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

|----------------------------------------------------------------|

| III 1.9 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

| |

| 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

| |

| 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

|----------------------------------------------------------------|

| IV 2.3 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

| |

| 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

| |

| 1200 1200 400 15 0.75 15 0.15 70 |

------------------------------------------------------------------

9. Добова потреба дорослого населення

у вітамінах (чоловіки)

-------------------------------------------------------------------

|Групи |Коефі-| Вітаміни |

|інтен-|цієнт |---------------------------------------------------|

|сив- |фізич-| E, | D, | A, | B1,| B2,| B6,| PP,|Фолат,|B12,| C, |

|ності |ної |мі- |мік-|мік-|мі- |мі- |мі- |мі- |мік- |мік-|мі- |

|праці |актив-|лі- |ро |ро |лі- |лі- |лі- |лі- |ро |ро |лі- |

| |ності |гра-|гра-|гра-|гра-|гра-|гра-|гра-|гра- |гра-|гра-|

| | |мів |мів |мів |мів |мів |мів |мів |мів |мів |мів |

|-----------------------------------------------------------------|

| I 1.4 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

| |

| 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

| |

| 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

|-----------------------------------------------------------------|

| II 1.6 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

| |

| 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

| |

| 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

|-----------------------------------------------------------------|

| III 1.9 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

| |

| 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

| |

| 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

|-----------------------------------------------------------------|

| IV 2.3 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

| |

| 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

| |

| 15 2.5 1000 1.6 2.0 2.0 22 250 3 80 |

-------------------------------------------------------------------

10. Добова потреба дорослого населення в білках,

жирах, вуглеводах та енергії (жінки)

------------------------------------------------------------------

|Групи |Коефі-| Вік, | Енер- |Білки, грамів| Жири, |Вуглеводи,|

|інтен-|цієнт | років | гія, |-------------| грамів | грамів |

|сив- |фізич-| | кіло- |усього|тварин| | |

|ності |ної | | кало- | | | | |

|праці |актив | | рій | | | | |

| |ності | | | | | | |

|----------------------------------------------------------------|

| I 1.4 18-29 2000 55 30 56 320 |

| |

| 30-39 1900 52 29 53 304 |

| |

| 40-59 1800 50 28 51 288 |

|----------------------------------------------------------------|

| II 1.6 18-29 2200 61 34 62 352 |

| |

| 30-39 2150 59 32 60 344 |

| |

| 40-59 2100 58 32 59 336 |

|----------------------------------------------------------------|

| III 1.9 18-29 2600 72 40 73 416 |

| |

| 30-39 2550 70 39 71 408 |

| |

| 40-59 2500 69 38 70 400 |

|----------------------------------------------------------------|

| IV 2.2 18-29 3050 84 46 85 488 |

| |

| 30-39 2950 81 45 82 472 |

| |

| 40-59 2850 78 43 79 456 |

------------------------------------------------------------------

11. Добова потреба дорослого населення у

мінеральних речовинах (жінки)

--------------------------------------------------------------------

|Групи|Кое- | Вік, | Мінеральні речовини |

|ін- |фіці- |років |----------------------------------------------|

|тен- |єнт | | Ca, | P, | Mg, | Fe, | F, | Zn, | J, | Se,|

|сив- |фізич-| |мілі-|мілі-|мілі-|мілі-|мілі-|мілі-|мілі-|мік-|

|нос- |ної | |гра- |гра- |гра- |гра- |гра- |гра- |гра- |ро |

|ті |актив-| |мів |мів |мів |мів |мів |мів |мів |гра-|

|пра- |ності | | | | | | | | |мів |

|ці | | | | | | | | | | |

|------------------------------------------------------------------|

| I 1.4 18-29 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

| |

| 30-39 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

| |

| 40-59 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

|------------------------------------------------------------------|

| II 1.6 18-29 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

| |

| 30-39 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

| |

| 40-59 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

|------------------------------------------------------------------|

| III 1.9 18-29 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

| |

| 30-39 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

| |

| 40-59 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

|------------------------------------------------------------------|

| IV 2.2 18-29 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

| |

| 30-39 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

| |

| 40-59 1100 1200 350 17 0,75 12 0,15 50 |

--------------------------------------------------------------------

12. Добова потреба дорослого населення

у вітамінах (жінки)

-------------------------------------------------------------------------

|Групи|Кое- | Вік, | Вітаміни |

|ін- |фіці- |років |---------------------------------------------------|

|тен- |єнт | | E, | D, | A, | B1,| B2,| B6,| PP,|Фолат,|B12,| C, |

|сив- |фізич-| |мі- |мік-|мік-|мі- |мі- |мі- |мі- |мік- |мік-|мі- |

|нос- |ної | |лі- |ро |ро |лі- |лі- |лі- |лі- |ро |ро |лі- |

|ті |актив-| |гра-|гра-|гра-|гра-|гра-|гра-|гра-|гра- |гра-|гра-|

|пра- |ності | |мів |мів |мів |мів |мів |мів |мів |мів |мів |мів |

|ці | | | | | | | | | | | | |

|-----------------------------------------------------------------------|

| I 1.4 18-29 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

| |

| 30-39 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

| |

| 40-59 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

|-----------------------------------------------------------------------|

| II 1.6 18-29 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

| |

| 30-39 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

| |

| 40-59 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

|-----------------------------------------------------------------------|

| III 1.9 18-29 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

| |

| 30-39 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

| |

| 40-59 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

|-----------------------------------------------------------------------|

| IV 2.2 18-29 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

| |

| 30-39 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

| |

| 40-59 15 2,5 1000 1,3 1,6 1,8 16 200 3 70 |

-------------------------------------------------------------------------

13. Норми фізіологічних потреб в основних харчових

речовинах та енергії для осіб похилого віку

------------------------------------------------------------------

| Харчові речовини | Чоловіки | Жінки |

| та енергія |-----------------------+---------------------|

| | 60 - 74 | 75 років | 55 - 74 | 75 років |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|Білки, грамів | 65 | 53 | 58 | 52 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|Жири, грамів | 60 | 54 | 54 | 48 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|Вуглеводи, | 300 | 270 | 270 | 240 |

|грамів | | | | |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|Енергія, | 2000 | 1800 | 1800 | 1600 |

|кілокалорій | | | | |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|Мінеральні | | | | |

|речовини: | | | | |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|кальцій, | 800 | 800 | 1000 | 1000 |

|міліграмів | | | | |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|фосфор, | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |

|міліграмів | | | | |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|магній, | 400 | 400 | 400 | 400 |

|міліграмів | | | | |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|залізо, | 15 | 15 | 15 | 15 |

|міліграмів | | | | |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|цинк, міліграмів | 15 | 15 | 15 | 15 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|йод, міліграмів | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|Вітаміни: | | | | |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|C, міліграмів | 100 | 90 | 100 | 90 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|A, мікрограмів | 2,5 | 2,2 | 2,5 | 2,2 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|Є, міліграмів | 25 | 20 | 20 | 20 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|B1, міліграмів | 1,7 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|B2, міліграмів | 1,7 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|B6, міліграмів | 3,3 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|PP, міліграмів | 15 | 13 | 13 | 13 |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|Фолат, | 250 | 230 | 230 | 230 |

|мікрограмів | | | | |

|------------------+-----------+-----------+---------+-----------|

|B12, мікрограмів | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |

------------------------------------------------------------------

Начальник Головного санітарно-

епідеміологічного управління С.П.Бережнов