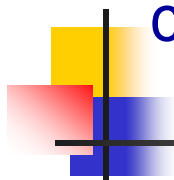


2 августа 2010 года Приказом Минздравсоцразвития России № 593Н утверждены "Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания". Рекомендации разработаны с учетом современных требований здорового питания и необходимы для активного и здорового образа жизни, укрепления здоровья детей и взрослых, профилактики неинфекционных заболеваний.

Министерство здравоохранения и социального развития РФ



ПРИКАЗ
От 2 августа 2010 года №593н

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИЙ
ПО РАЦИОНАЛЬНЫМ НОРМАМ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ, ОТВЕЧАЮЩИМ
СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

В соответствии с пунктом 4 плана мероприятий по реализации Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации от 17 марта 2010 года №376-р
(Собрание законодательства РФ, 2010, №12, ст.1401)

**Рекомендуемые рациональные нормы потребления
пищевых продуктов, отвечающие современным требованиям
здорового питания**

Группы продуктов	Рекомендуемые объемы, кг/год/чел.
Хлебобулочные и макаронные изделия в пересчете на муку, пшеничная, обогащенная микроэлементами	95-105
Картофель	30-40
Овощи и бахчевые	95-100
Фрукты и ягоды	120-140
Мясо и мясопродукты, всего	90-100
в т.ч.: говядина	70-75
баранина	25
свинина	1
птица	14
	30
Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко, всего	320-340
в т.ч.: обогащенные микроэлементами	70-100
в т.ч.: молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5-3,2%	60
молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5-1,9%	50
масло животное	4
творог, жирный	9
творог, жир менее - 9%	9
Сметана	4
Сыр	6
Яйца (штук)	260
Рыба и рыбопродукты	18-22
Сахар	24-28
Масло растительное	10-12
Соль	2,5-3,5