

Сравнение ХЭХ исходя из способов расчета нормы 7-11 лет СанПиН

Расчет нормы 7-11 лет СанПиН	Белки, г	Белки жив. происх, г	Жиры, г	Углеводы , г
Без учета тепловых потерь	14,8264	0,28	88,6874	406,6304
С учетом тепловых потерь	14,3	0,3	83,7	391,6
С учетом ТП и усвояемости	11,5	**	49,9	287,8
Показатели МР 2.3.1.0253-21	63,0	37,8	70,0	305
СанПин 2.3/2.4.3590-20	77,0	***	79,0	335

* - нет данных о размере потерь при тепловой обработке согласно МР 2.4.0260-21

** - нет данных по усвояемости данных микро- и макроэлементов

*** - показатель не нормируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пищевы е волокна	ЭЦ, ккал	Холест ерин, мг	Витамины							
			А, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	РР, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг
14,713	2511,723	59,5	1439	0,4077	0,414	1,07201	6,184	192,04	15,787	0,464
*	2391,789	*	953,8	0,3328	0,359	*	*	122,19	*	*
**	1646,781	**	**	**	**	**	**	**	**	**
16	2100	300	700	1,1	1,2	1,5	15	60	10	15
***	2350	***	700	1,2	1,4	***	***	60	***	10

Минеральные вещества									
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	Fe, мг	Na, мг	Se, мкг	I, мкг	Zn, мг	F, мг
324,8	327,2	158,735	2573,81	10,414	1671,478	2,761	23,4461	6,95005	0,223
297,5	296,2	146,1712	2302,028	9,85838	1285,849	2,58844	21,40276	*	0,207963
**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
1100	800	250	2000	12	1000	30	90	10	1,5
1100	1100	250	1100	12	***	30	100	***	3

ПНЖК, % от	
Омега-6	Омега-3
18,62704	0,31142
*	*
**	**
5,00	1
***	***