

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

| Показатели                         | Потребность в пищевых веществах |         |          |                 |
|------------------------------------|---------------------------------|---------|----------|-----------------|
|                                    | 1-3 лет                         | 3-7 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| белки (г/сут)                      | 42                              | 54      | 77       | 90              |
| жиры (г/сут)                       | 47                              | 60      | 79       | 92              |
| углеводы (г/сут)                   | 203                             | 261     | 335      | 383             |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1400                            | 1800    | 2350     | 2720            |
| витамин С (мг/сут)                 | 45                              | 50      | 60       | 70              |
| витамин В1 (мг/сут)                | 0,8                             | 0,9     | 1,2      | 1,4             |
| витамин В2 (мг/сут)                | 0,9                             | 1,0     | 1,4      | 1,6             |
| витамин А (рет. экв/сут)           | 450                             | 500     | 700      | 900             |
| витамин D (мкг/сут)                | 10                              | 10      | 10       | 10              |
| кальций (мг/сут)                   | 800                             | 900     | 1100     | 1200            |
| фосфор (мг/сут)                    | 700                             | 800     | 1100     | 1200            |
| магний (мг/сут)                    | 80                              | 200     | 250      | 300             |
| железо (мг/сут)                    | 10                              | 10      | 12       | 18              |
| калий (мг/сут)                     | 400                             | 600     | 1100     | 1200            |
| йод (мг/сут)                       | 0,07                            | 0,1     | 0,1      | 0,1             |
| селен (мг/сут)                     | 0,0015                          | 0,02    | 0,03     | 0,05            |
| фтор (мг/сут)                      | 1,4                             | 2,0     | 3,0      | 4,0             |