



Ca в организме человека



Суточная потребность детей в Ca¹



600
мг/сут

7–12 месяцев



800
мг/сут

1–3 года



900
мг/сут

3–7 лет



1000
мг/сут

7–11 лет



Хлеб



Рыба



Крупа

рисовая 8

гречневая 20

овсяная 64



Мясо,
птица

¹ Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», утв. Роспотребнадзором 18.12.2008.

² Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания. Справочник / И.М. Скурихин, В.А. Тутельян. – М.: 2007.