

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ
ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И
МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ
(СУТОЧНАЯ)**



ПОКАЗАТЕЛИ	ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ	
	1 - 3 лет	3-7 лет
Белки (г/сут)	42	54
Жиры (г/сут)	47	60
Углеводы (г/сут)	203	261
Энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800
Витамин С (мг/сут)	45	50
Витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9
Витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0
Витамин А (рет. экв/сут)	450	500
Витамин D (мкг/сут)	10	10
Кальций (мг/сут)	800	900
Фосфор (мг/сут)	700	800
Магний (мг/сут)	80	200
Железо (мг/сут)	10	10
Калий (мг/сут)	400	600
Йод (мг/сут)	0,07	0,1
Селен (мг/сут)	0,0015	0,02
Фтор (мг/сут)	1,4	2,0