

**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 |
| Энергитическая 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 В (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 |