

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

Показатели (химический состав без учета т/о)	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
Белок, г	42	54
Жир, г	47	60
Углеводы, г	203	261
Энергетическая ценность, ккал	1400	1800
Вит С (мг/сут)	45	50
Вит В1 (мг/сут)	0,8	0,9
Вит В2 (мг/сут)	0,9	1,0
Вит А (мг/сут)	450	500
Вит Д (мг/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