

**Суточная потребность детей и подростков
в основных пищевых веществах и энергии**

Возраст		Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г Всего
			Всего	В т.ч. животные	Всего	В т.ч. растительные	
6 лет		2000	72	47	72	11	252
7-10 лет		2400	80	48	80	15	324
11-13 лет		2850	96	58	96	18	382
14-17лет	Юноши	3150	106	64	106	20	422
	Девушки	2750	93	56	106	20	422

**Рекомендуемые величины потребления витаминов
для детей и подростков**

Возраст	Витамины, мг									
	Тиамин	Рибофлавин	В ₆	В ₁₂	Фолатин	Ниацин	Аскорбиновая кислота	А	Е	Д
6 лет	1,0	1,3	1,3	1,5	200	12	50	500	10	100
7-10 лет	1,4	1,6	1,6	2	200	15	60	700	10	100
11-13 лет (мальчики)	1,6	1,9	1,9	3	200	18	70	1000	12	100
11-13 лет (девочки)	1,5	1,7	1,7	3	200	16	60	1000	10	100
14-17 лет (юноши)	1,7	2,0	2,0	3	200	19	75	1000	15	100
14-17 лет (девушки)	1,6	1,8	1,8	3	200	17	65	1000	12	100

**Рекомендуемые величины потребления
минеральных веществ в день, мг/день**

Возраст		Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Йод
6 лет		1000	1500	200	12	0,08
7-10 лет		1100	1650	250	12	0,1
11-17 лет	Юноши	1200	1800	350	18	0,1-0,13
	Девушки	1200	1800	300	15	0,1-0,13