

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

ПОКАЗАТЕЛИ		ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ			
		1 - 3 года		3 - 7 лет	
БЕЛКИ (г/сут)		42		54	
ЖИРЫ (г/сут)		47		60	
УГЛЕВОДЫ (г/сут)		203		261	
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		1400		1800	
(ккал/сут)					
витамин С (мг/сут)		45		50	
витамин В1 (мг/сут)		0,8		0,9	
витамин А (рет.экв/сут)		450		500	
кальций (мг/сут)		800		900	
фосфор (мг/сут)		700		800	
магний (мг/сут)		80		200	
железо (мг/сут)		10		10,5	