

Таблица 1

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах
	3-7 лет
белки (г/сут)	54
жиры (г/сут)	60
углеводы (г/сут)	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1800
витамин С (мг/сут)	50
витамин В1 (мг/сут)	0,9
витамин В2 (мг/сут)	1,0
витамин А (рет. экв/сут)	500
витамин D (мкг/сут)	10
кальций (мг/сут)	900
фосфор (мг/сут)	800
магний (мг/сут)	200
железо (мг/сут)	10
калий (мг/сут)	600
йод (мг/сут)	0,1
селен (мг/сут)	0,02
фтор (мг/сут)	2,0