

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)

Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	1 - 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
белки (г/сут)	42	54	77	90
жиры (г/сут)	47	60	79	92
углеводы (г/сут)	203	261	335	383
энергетическая ценность (ккал/сут)				
витамин С (мг/сут)	45	50	60	70
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9	1,2	1,4
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0	1,4	1,6
витамин А (рет. экв/сут)	450	500	700	900
витамин D (мкг/сут)	10	10	10	10
кальций (мг/сут)	800	900		
фосфор (мг/сут)	700	800		
магний (мг/сут)	80	200	250	300
железо (мг/сут)	10	10	12	18
калий (мг/сут)	400	600		
йод (мг/сут)	0,07	0,1	0,1	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02	0,03	0,05
фтор (мг/сут)	1,4	2,0	3,0	4,0

Основание: [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения \(вместе с СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы...\)](#) (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 N 60833)>Приложение. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Санитарно-эпидемиологические правила и нормы