

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