

Таблица 3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для дошкольников (3–7 лет)

Показатели (в сутки)	Возрастная группа
	3–7лет
Энергия (ккал)	1800
Белок, г	54
в том числе животный (%)	65
г/кг массы тела	-
Жиры, г	60
ДГК, мг	-
ДГК + ЭПК, мг	250
Холестерин, мг	< 300
Углеводы, г	261
Пищевые волокна, г	12

Показатели (в сутки)	Возрастная группа
	3-7лет
Витамины	
Витамин С, мг	50
Витамин В1, мг	0,9
Витамин В2, мг	1,0
Витамин В6, мг	1,2
Ниацин, мг	11,0
Витамин В12, мкг	1,5
Фолаты, мкг	200
Пантотеновая кислота, мг	3,0
Биотин, мкг	15
Витамин А, мкг рет. экв.	500
Витамин Е, мг ток экв.	7,0
Витамин D, мкг	10
Витамин К, мкг	55
Минеральные вещества	
Кальций, мг	900
Фосфор, мг	800
Магний, мг	200
Калий, мг	600
Натрий, г	700
Хлориды, мг	1100
Железо, мг	10,0
Цинк, мг	8,0
Йод, мг	0,1
Медь, мг	0,6
Марганец, мг	1,0
Молибден, мкг	20
Селен, мг	0,02
Хром, мкг	15
Фтор, мг	2,0