**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей старше одного года (в сутки)[[1]](#footnote-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **От 1 года до 3 лет** | **От 3 лет до 7 лет** | **От 7 лет до 11 лет** | **От 11 лет до 14 лет** | | **От 14 лет до 18 лет** | |
| **мальчики** | **девочки** | **юноши** | **девушки** |
| Энергия, ккал | 1200-1500 | 1500-2000 | 2100-2300 | 2400-2700 | 2300-2500 | 2800-3000 | 2400-2600 |
| Белки, г | 36-56 | 49-75 | 74-87 | 84-102 | 81-94 | 98-113 | 84-98 |
| в том числе животные, г | 25-39 | 32-49 | 44-52 | 51-61 | 49-56 | 59-68 | 50-59 |
| Жиры, г | 40-53 | 50-71 | 70-82 | 80-96 | 77-89 | 93-107 | 80-92 |
| Углеводы, г | 175-210 | 203-280 | 284-322 | 324-378 | 311-350 | 378-420 | 336-364 |
| Кальций, мг | 800 | 900 | 1100 | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Фосфор, мг | 700 | 800 | 1100 | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Магний, мг | 80 | 200 | 250 | 300 | 300 | 400 | 400 |
| Калий, мг | 400 | 600 | 900 | 1500 | 1500 | 2500 | 2500 |
| Железо, мг | 10,0 | 10,0 | 12,0 | 12,0 | 15,0 | 15,0 | 18,0 |
| Цинк, мг | 5,0 | 8,0 | 10,0 | 15,0 | 12,0 | 15,0 | 12,0 |
| Йод, мг | 0,070 | 0,100 | 0,120 | 0,130 | 0,150 | 0,150 | 0,150 |
| Медь, мг | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 1,0 | 1,0 |
| Селен, мг | 0,015 | 0,020 | 0,030 | 0,040 | 0,040 | 0,050 | 0,050 |
| Хром (III), мг | 0,011 | 0,015 | 0,015 | 0,025 | 0,025 | 0,035 | 0,035 |
| Фтор, мг | 1,4 | 2,0 | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 |
| Витамин С, мг | 45 | 50 | 60 | 70 | 60 | 90 | 70 |
| Витамин В1, мг | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,3 |
| Витамин В2, мг | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,5 | 1,8 | 1,5 |
| Витамин В6, мг | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 1,7 | 1,6 | 2,0 | 1,6 |
| Ниацин, мг | 8,0 | 11,0 | 15,0 | 18,0 | 18,0 | 20,0 | 18,0 |
| Витамин В12, мкг | 0,7 | 1,5 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 |
| Фолаты, мкг | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 | 400 | 400 |
| Пантотеновая кислота, мг | 2,5 | 3,0 | 3,0 | 3,5 | 3,5 | 5,0 | 4,0 |
| Биотин, мкг | 10 | 15 | 20 | 25 | 25 | 50 | 50 |
| Витамин А, мкг РЭ | 450 | 500 | 700 | 1000 | 800 | 1000 | 800 |
| Витамин Е, мг ТЭ | 4,0 | 7,0 | 10,0 | 12,0 | 12,0 | 15,0 | 15,0 |
| Витамин D, мкг | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |
| Витамин К, мкг | 30,0 | 55,0 | 60,0 | 80,0 | 70,0 | 120,0 | 100,0 |

|  |
| --- |
|  |

1. См.: таблицу 2 приложения 1 к Санитарным нормам и правилам «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь» (утв. постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20.11.2012 № 180 с последующими изменениями и дополнениями). [↑](#footnote-ref-1)