**Суточная потребность детей и подростков в основных пищевых веществах и энергии**

**Приложение 4**

**к СанПиН 2.4.5.2409-08**

**Суточная потребность детей и подростков**

**в основных пищевых веществах и энергии**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | | **Энергия,**  **ккал** | **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углеводы, г**  **Всего** |
| **Всего** | **В т.ч. животные** | **Всего** | **В т.ч. растительные** |
| 6 лет | | 2000 | 72 | 47 | 72 | 11 | 252 |
| 7-10 лет | | 2400 | 80 | 48 | 80 | 15 | 324 |
| 11-13 лет | | 2850 | 96 | 58 | 96 | 18 | 382 |
| 14-17лет | Юноши | 3150 | 106 | 64 | 106 | 20 | 422 |
| Девушки | 2750 | 93 | 56 | 106 | 20 | 422 |

**Рекомендуемые величины потребления витаминов**

**для детей и подростков**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Витамины, мг** | | | | | | | | | |
| **Тиамин** | **Рибофлавин** | **В6** | **В12** | **Фолацин** | **Ниацин** | **Аскорбиновая кислота** | **А** | **Е** | **Д** |
| 6 лет | 1,0 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 200 | 12 | 50 | 500 | 10 | 100 |
| 7-10 лет | 1,4 | 1,6 | 1,6 | 2 | 200 | 15 | 60 | 700 | 10 | 100 |
| 11-13 лет  (мальчики) | 1,6 | 1,9 | 1,9 | 3 | 200 | 18 | 70 | 1000 | 12 | 100 |
| 11-13 лет  (девочки) | 1,5 | 1,7 | 1,7 | 3 | 200 | 16 | 60 | 1000 | 10 | 100 |
| 14-17 лет  (юноши) | 1,7 | 2,0 | 2,0 | 3 | 200 | 19 | 75 | 1000 | 15 | 100 |
| 14-17 лет  (девушки) | 1,6 | 1,8 | 1,8 | 3 | 200 | 17 | 65 | 1000 | 12 | 100 |

**Рекомендуемые величины потребления**

**минеральных веществ в день, мг/день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | | **Кальций** | **Фосфор** | **Магний** | **Железо** | **Йод** |
| 6 лет | | 1000 | 1500 | 200 | 12 | 0,08 |
| 7-10 лет | | 1100 | 1650 | 250 | 12 | 0,1 |
| 11-17 лет | Юноши | 1200 | 1800 | 350 | 18 | 0,1-0,13 |
| Девушки | 1200 | 1800 | 300 | 15 | 0,1-0,13 |