

구분	에너지 (kcal)	탄수화물 (g)	지방 (g)	n-6계 지방산(g)	n-3계 지방산(g)	단백질 (g)	식이섬유 (g)	수분 (ml)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라 빈(mg)	니아신 (mg NE)	비타민 B6 (mg)	엽산 (μg DFE)	비타민 B12 (μg)	판토텐산 (mg)	비오틴 (μg)
연령	남성	여성	남성	여성	남성	여성	남성	여성	남성	여성	남성	여성	남성	여성	남성	여성	남성
영아 0-5(개월)	550	60	25	2.0	0.3	10		700	35	0.2	0.3	2	0.1	65	0.3	1.7	5
6-11	700	90	25	4.5	0.8	15		800	45	0.3	0.4	3	0.3	80	0.5	1.9	7
유아 1-2(세)	1,000					15	10	1,100	35	0.5	0.5	6	0.6	150	0.9	2	9
3-5	1,400					20	15	1,500	40	0.5	0.6	7	0.7	180	1.1	2	11
남자 6-8(세)	1,700					30	20	1,800									
9-11	2,100					40	20	2,100									
12-14	2,500					55	25	2,600	55	0.7	0.9	9	0.9	220	1.3	3	15
15-18	2,700					65	25	2,800	70	0.9	1.2	12	1.1	300	1.7	4	20
19-29	2,600					65	25	2,600	90	1.1	1.5	15	1.5	360	2.3	5	25
30-49	2,400					60	25	2,600	105	1.3	1.7	17	1.5	400	2.7	5	30
50-64	2,200					60	25	2,600	100	1.2	1.5	16	1.5	400	2.4	5	30
65-74	2,000					55	25	2,500	100	1.2	1.5	16	1.5	400	2.4	5	30
75 이상	2,000					55	25	2,500	100	1.2	1.5	16	1.5	400	2.4	5	30
여자 6-8(세)	1,500					25	20	1,700									
9-11	1,800					40	20	1,900									
12-14	2,000					50	20	2,000	60	0.7	0.8	9	0.9	220	1.3	3	15
15-18	2,000					50	20	2,000	80	0.9	1.0	12	1.1	300	1.7	4	20
19-29	2,100					55	20	2,100	100	1.1	1.2	15	1.4	360	2.3	5	25
30-49	1,900					50	20	2,100	95	1.2	1.2	14	1.4	400	2.4	5	30
50-64	1,800					50	20	2,100	100	1.1	1.2	14	1.4	400	2.4	5	30
65-74	1,600					45	20	2,000	100	1.1	1.2	14	1.4	400	2.4	5	30
75 이상	1,600					45	20	2,000	100	1.1	1.2	14	1.4	400	2.4	5	30
임신부	+0					+0		1,800									
	+340					+15	+5	1,800	+20	+0.4	+0.4	+4	+0.8	+200	+0.2	+1	+0
	+450					+30											
수유부	+320					+25	+5	1,800	+40	+0.4	+0.5	+3	+0.8	+150	+0.4	+2	+5

구분	비타민A (μg RAE)		비타민D (μg)		비타민E (mg α-TE)		비타민K (μg)		칼슘 (mg)		인 (mg)		나트륨 (g)		칼륨 (g)		마그네슘 (mg)		철 (mg)		아연 (mg)		구리 (μg)		몰리브덴 (mg)		망간 (mg)		요오드 (μg)		셀레늄 (μg)	
	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량	하위 기준량	상위 기준량		
영아 0-5(개월)		350 450		5 5		3 4		4 7		210 300		100 300		0.1 2 0.3 7		0.1 8 0.5 6		0.4 0.7 55		6 6		0.3 2.8 1.7		240 310		0.0 1 0.5		0.0 1 0.8		130 170		9 11
유아 1-2(세)	300 350		5 5		5 6		25 30	500 600		450 550				0.9 1.0		1.3 1.5	80 100	6 6	3 4		280 320		0.6 0.8		1.5 2.0	80 90	23 25					
남자 6-8(세)	450 600 750 850 800 750 750 700 700		5 5 10 10 10 10 10 15 15		7 9 10 11 12 12 12 12 12		45 55 70 80 75 75 75 75 75	700 800 1,000 00 900 800 800 700 700 700					1.2 1.4 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.3 1.1		1.9 2.1 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.0 1.7	2.6 3.0 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5	160 230 320 400 350 370 370 370 370	9 10 14 14 10 10 10 9 9	5 8 8 10 10 9 9 9		440 580 740 840 800 800 800 800 800		1.0 2.0 2.5 3.0 3.5 3.0 3.0 3.0 3.0		2.5 3.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0	100 110 130 130 150 150 150 150 150	35 45 60 65 60 60 60 60 60					
여자 6-8(세)	400 550 650 600 650 650 600 550 550		5 5 10 10 10 10 10 15 15		7 9 10 11 12 12 12 12 12		45 55 65 65 65 65 65 65 65	700 800 900 800 700 700 700 800 800 800 700					1.2 1.4 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.3 1.1		1.9 2.1 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3 2.0 1.7	2.6 3.0 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5	150 210 290 340 280 280 280 280 280	8 10 16 14 14 14 8 8 8 7	5 7 7 9 8 8 8 7 7		440 580 740 840 800 800 800 800 800		1.0 2.0 2.5 2.5 3.0 2.5 2.5 2.5 2.5		2.5 3.0 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5 3.5	100 110 130 130 150 150 150 150 150	35 45 60 65 60 60 60 60 60					
임신부	+70		+0		+0		+0	+0		+0				+1.5		+2.3	+0	+40	+10		+2.5		+130		+0		+0	+90	+4			
수유부	+490		+0		+3		+0	+0		+0				+1.5		+2.3	+0.4	+0	+0	+0	+5.0		+480		+0		+0	+190	+10			