

**5.3. Нормы физиологических потребностей в энергии  
и пищевых веществах для детей**

Таблица 21

**Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах,  
витаминах и минеральных веществах**

№	Показатели (в сутки)	Возрастные группы									
		0— 3 мес.	4— 6 мес.	7— 11 мес.	1—2 г	3—6 лет	7— 10 лет	11—14 лет***		15—17 лет***	
								маль- чики	де- вочки	юно- ши	де- вушки
		Энергия и пищевые вещества									
1	Энергия, ккал	115*	115*	110*	1300	1800	2 100	2 500	2 300	2 900	2 500
2	Белок, г	—	—	—	39	54	63	75	69	87	75
	в т. ч. живот- ный (%)	—	—	—	70	65	60				
	** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	—	—	—	—	—	—	—
3	Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	44	60	70	83	77	97	83
	ДГК, мг	100				—					
	ДГК+ЭПК, мг	—				250					
	Холестерин, мг	—	—	—	< 300						
4	Углеводы, г	13*	13*	13*	188	261	305	363	334	421	363
	Пищевые во- локна, г	—	—	—	10	12	16	20		22	
5		Витамины									
	Витамин С, мг	30	35	40	45	50	60	70	60	90	70
	Витамин В <sub>1</sub> , мг	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,3		1,5	1,3
	Витамин В <sub>2</sub> , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,5		1,8	1,5
	Витамин В <sub>6</sub> , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
	Ниацин, мг ниац. экв.	5,0	6,0	7,0	8,0	11,0	15,0	18,0		20,0	18,00
	Витамин В <sub>12</sub> , мкг	0,3	0,4	0,5	0,7	1,5	2,0	3,0			
	Фолаты, мкг	50		60	100	200		300—350		400	
	Пантотеновая кислота, мг	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0		3,5		5,0	4,0
	Биотин, мкг	10			10	15	20	25		50	
	Витамин А, мкг рет. экв	400			450	500	700	1 000	800	1 000	800
	Витамин Е (α-токо- ферол), мг ток. экв	3,0		4,0	4,0	7,0	10,0	12,0		15,0	
	Витамин D, мкг	10,0			15						
	Витамин К, мкг	30			30	55	60	80	70	120	100

Продолжение табл. 21

№	Показатели (в сутки)	Возрастные группы											
		0— 3 мес.	4— 6 мес.	7— 11 мес.	1—2 г	3—6 лет	7— 10 лет	11—14 лет***		15—17 лет***			
								маль- чики	девоч- ки	юно- ши	де- вушки		
6	Минеральные вещества												
	Кальций, мг	400	500	600	800	900	1 100	1200					
	Фосфор, мг	300	400	500	600	700	800	900	900				
	Магний, мг	55	60	70	80	200	250	300	400				
	Калий, мг	—	—	—	1000	1500	2000	2500	3200				
	Натрий, мг	200	280	350	500	700	1 000	1 100	1 300				
	Хлориды, мг	300	450	550	800	1 100	1 700	1 900	2 300				
	Железо, мг	4,0	7,0	10,0	10,0		12,0		15,0		18,0		
	Цинк, мг	3,0		4,0	5,0	8,0	10,0	12,0					
	Йод, мкг	70			90			130		150			
	Медь, мг	0,5			0,5	0,6	0,7	0,8		1,0			
	Марганец, мг	—		0,02— 0,5	0,5	1,0	1,5	2,0		3,0			
	Молибден, мкг	—		10	15	20	30	45		65			
	Селен, мкг	10	12		15	20	30	40		50			
	Хром, мкг	—	—	—	11	15		25		35			
	Фтор, мг **	—	—	0,4	0,6	0,9 (м)	1,0 (д)	1,4 (м)	1,5 (д)	2,2	2,3	2,8	3,2

**Примечание:**

\* Потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании, в энергии, белках, жирах, углеводах даны в г/кг массы тела;

\*\* Адекватный уровень потребления.

\*\*\* При организации питания в организованных детских коллективах потребности детей старших возрастных групп в энергии и пищевых веществах, имеющие деление по половому признаку, следует рассчитывать по большему значению.