

Найменування	В і к о в а г р у п а																		
	Одиниця вимірювання	діти							чоловіча стать					жіноча стать					
		0 - 3 місяці	4 - 6 місяців	7 - 12 місяців	1 - 3 роки	4 - 6 років	6 років (учні)	7 - 10 років	11 - 13 років (хлопчики)	14 - 17 років (юнаки)	18-59 років	60-74 років	75 років і старше	11 - 13 років (дівчатка)	14 - 17 років (дівчата)	18-54 років	55-74 роки	75 років і старше	
Енергія	кілокалорій	120	115	110	1540	2000	2200	2400	2800	3200	2450-3150	2000	1800	2550	2650	1800-2600	1800	1600	
Білки	грам	2,2	2,6	2,9	53	65	72	78	91	104	60-90	65	53	83	86	50-72	58	52	
Жири	грам	6,5	6,0	5,5	53	58	65	70	82	94	65-85	60	54	75	77	51-70	54	48	
Вуглеводи	грам	13	13	13	212	305	332	365	425	485	336-528	300	270	386	403	288-400	270	240	
Мінеральні речовини:																			
Кальцій (Ca)	міліграм	400	500	600	800	800	800	1000	1200	1200	1200	800	800	1200	1200	1100	1000	1000	
Фосфор (P)	міліграм	300	400	500	800	800	800	1000	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	
Магній (Mg)	міліграм	50	60	70	100	120	150	170	280	400	400	400	400	270	300	350	400	400	
Залізо (Fe)	міліграм	4	7	10	10	10	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17	15	15	
Фтор (F)	міліграм	-							-			0,75	-		-		0,75	-	
Цинк (Zn)	міліграм	3	4	7	10	10	10	10	15	15	15	15	15	12	13	12	15	15	
Мідь (Cu)	міліграм	0,3-0,5	0,3-0,5	0,3-0,5	0,3-0,7	1,2	1,5	1,5	2,0	2,5	-			1,5	2,0	-			
Йод (J)	мікрограм	40	50	60	70	90	100	120	150	200	150	150	150	150	200	150	150	150	
Селен (Se)	мікрограм	10-15	10-15	10-15	10-30	20	30	30	40	50	70	-		45	50	50	-		
Вітаміни:																			
Вітамін А	мікрограм	400	400	500	600	600	650	700	1000	1000	1000	2,5	2,2	800	1000	1000	2,5	2,2	
Вітамін D	мікрограм	8	10	10	10	10	10	2,5	2,5	2,5	-		2,5	2,5	2,5	-			
Вітамін Е	міліграм	3	4	5	6	7	8	10	13	15	15	25	20	10	13	15	20	20	
Вітамін К	мікрограм	5	8	10	15	20	25	30	45	65	-		-		45	55	-		
Вітамін С (аскорбінова кислота)	міліграм	30	35	40	45	50	55	60	75	80	80	100	90	70	75	70	100	90	
Вітамін В1 (тіамін)	міліграм	0,3	0,4	0,5	0,8	0,8	0,9	1,0	1,3	1,5	1,6	1,7	1,5	1,1	1,2	1,3	1,5	1,5	
Вітамін В2 (рибофлавін)	міліграм	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,1	1,2	1,5	1,8	2,0	1,7	1,5	1,3	1,5	1,6	1,5	1,5	
Вітамін В6 (піридоксин)	міліграм	0,4	0,5	0,6	0,9	1,1	1,2	1,4	1,7	2,0	2,0	3,3	3,0	1,4	1,5	1,8	3,0	3,0	
Вітамін В12	мікрограм	0,5	0,5	0,6	0,7	1,0	1,2	1,4	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	
Пантотенова кислота	міліграм	5	6	7	10	12	13	15	17	20	22	15	13	15	17	16	13	13	
Фолат	мікрограм	25	40	60	70	80	90	100	160	200	250	250	230	150	180	200	230	230	

ПРИМІТКА: таблиця складена на основі Наказу Міністерства Охорони Здоров'я України № 272 від 18.11.1999 р. "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії".