|  |
| --- |
| **Суточная потребность в витаминах в разных возрастных группах** |
| **Категория** | **Возраст(годы)** | **А** | **Е, мг** | **D** | **К, мкг** | **С, мг** | **В1, мг** |
| **МЕ** | **мкг** | **МЕ** | **мкг** |
| **Грудные дети** | **0-0,5 0,5-1** | **1250 1250** | **400 400** | **3 4**  | **300 400** | **10 10** | **5 10** | **30 35** | **0,3 0,4** |
| **Дети 1-10 лет** | **1-3 4-6 7-10**  | **1340 1670 2226** | **450 500 700** | **6 7 7** | **400 400 400** | **10 2,5 2,5** | **15 20 30** | **40 45 45** | **0,7 0,9 1** |
| **Подростки и взрослые женского пола** | **11-14 15-18 19-24 25-50 >50** | **2663** | **800** | **8** | **400 400 400 200 200** | **2,5** | **45 55 60 65 65** | **50 60 60 60 60**  | **1,1 1,1 1,1 1,1 1** |
| **Подростки и взрослые мужского пола** | **11-14 15-18 19-24 25-50 >50** | **3333** | **1000** | **10** | **400 400 400 200 200** | **2,5** | **45 65 70 80 80**  | **50 60 60 60 60**  | **1,3 1,5 1,5 1,5 1,2** |

|  |
| --- |
| **Суточная потребность в витаминах в разных возрастных группах** |
| **Категория** | **Возраст(годы)** | **В2, мг** | **Пантотеновая кислота (В5), мг** | **В6, мг** | **Фолиевая кислота, мг** | **В12, мкг** | **PP, мг** | **H, мкг** |
|
| **Грудные дети** | **0-0,5 0,5-1** | **0,4 0,5** | **2 3** | **0,3 0,6** | **0,025 0,035** | **0,3 0,5** | **5 6** | **10 15** |
| **Дети 1-10 лет** | **1-3 4-6 7-10**  | **0,8 1,1 1,2** | **3 4 5** | **1 1,1 1,4** | **0,05 0,075 0,1** | **0,7 1 1,4** | **9 12 7** | **20 25 30** |
| **Подростки и взрослые женского пола** | **11-14 15-18 19-24 25-50 >50** | **1,3 1,3 1,3 1,3 1,2** | **4,7 4.7 4,7 4,7 4,7** | **1,4 1,5 1,6 1,6 1,6** | **0,15 0,18 0,18 0,18 0,18** | **2 2 2 2 2** | **15 15 15 15 13** | **30-100** |
| **Подростки и взрослые мужского пола** | **11-14 15-18 19-24 25-50 >50** | **1,5 1,8 1,7 1,7 1,4** | **4,7 4.7 4,7 4,7 4,7** | **1,7 2 2 2 2** | **0,15 0,2 0,2 0,2 0,2** | **2 2 2 2 2** | **17 20 19 19 15** | **30-100** |