**Нормы физиологических потребностей детей и подростков в основных пищевых веществах и энергии (в сутки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Белков, г** | **Жиров, г** | **Углеводов, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 6 лет | 72 | 72 | 252 | 2000 |
| 7 - 10 лет | 80 | 80 | 324 | 2400 |
| 11 - 13 лет | 96 | 96 | 382 | 2850 |
| 14 - 17 лет (юноши) | 106 | 106 | 422 | 3150 |
| 14 - 17 лет (девушки) | 93 | 106 | 422 | 2750 |