

Перечень и нормы потребностей в витаминах и минеральных веществах для детей

Перечень и нормы потребностей в витаминах и минеральных веществах для детей и подростков регламентирован в [таблице № 5.4](#) к [МР 2.3.1.2432-08](#).

Показатель	Возрастные группы	
	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет
Витамины		
Витамин С, мг	45	50
Витамин В1, мг	0,8	0,9
Витамин В2, мг	0,9	1,0
Витамин В6, мг	0,9	1,2
Ниацин, мг	8,0	11,0
Витамин В12,	0,7	1,5
Фолаты, мкг мкг	100	200
Пантотеновая кислота, мг	2,5	3,0
Биотин, мкг	10	15
Витамин А, мкг рет. экв.	450	500
Витамин Е, мг ток. экв.	4,0	7,0
Витамин D, мкг	10,0	
Витамин К, мкг	30	55
Минеральные вещества		
Кальций, мг	800	900
Фосфор, мг	700	800
Магний, мг	80	200
Калий, мг	400	600
Натрий, мг	500	700
Хлориды, мг	800	1100
Железо, мг	10,0	
Цинк, мг	5,0	8,0
Йод, мг	0,07	0,10
Медь, мг	0,5	0,6
Селен, мг	0,015	0,02
Хром, мкг	11	15
Фтор, мг	1,4	2,0