

**Добова потреба дітей різних вікових груп в білках, жирах, вуглеводах та енергії, затверджена наказом МОЗ від 03.09.2017 № 1073 «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії»**

| Вікова група   | Стать                | Енергія | Білки, г           |          | Жири, г | Вуглеводи, г |
|----------------|----------------------|---------|--------------------|----------|---------|--------------|
|                |                      | ккал    | загальна кількість | тваринні |         |              |
| 4-6 років      | хлопчики та дівчатка | 1700    | 58                 | 41       | 56      | 240          |
| 6 років (учні) | хлопчики та дівчатка | 1800    | 60                 | 43       | 58      | 260          |
| 7-10 років     | хлопчики та дівчатка | 2100    | 72                 | 51       | 70      | 295          |
| 11-13 років    | хлопчики             | 2400    | 84                 | 62       | 84      | 327          |
| 11-13 років    | дівчатка             | 2300    | 78                 | 55       | 76      | 326          |
| 14-17 років    | юнаки                | 2700    | 93                 | 68       | 92      | 375          |
| 14-17 років    | дівчата              | 2400    | 83                 | 59       | 81      | 334          |