*Хекало Татьяна Алексеевна, 265-529-693*

Приложение № 4

Нормы физиологических потребностей для подростков (в день)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Энергетическая ценность, ккал | Белки,г. | | Жиры, г. | | Углеводы, г. |
| Всего | В т.ч.  живот. | Всего | В т.ч.  растит. |
| 7-10 | 2350 | 77 | 46 | 79 | 16 | 335 |
| 11-13  (мальч.) | 2750 | 90 | 54 | 92 | 19 | 390 |
| 11-13  (дев.) | 2500 | 82 | 49 | 84 | 17 | 355 |
| 14-17  (мальч.) | 3000 | 98 | 59 | 100 | 20 | 425 |
| 14-17  (дев.) | 2600 | 90 | 54 | 90 | 18 | 360 |