

Суточная потребность в витаминах

Категория	Возраст (годы)	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	К, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В5, мг	В6, мг	Вс, мг	В12, мкг	РР, мг	Н, мкг
Грудные дети	0-0,5	400	3	10	5	30	0,3	0,4	2	0,3	0,025	0,4	5	10
	0,5-1	400	4	10	10	35	0,4	0,5	3	0,6	0,035	0,5	6	15
Дети 1-10 лет	1-3	450	6	10	15	40	0,7	0,8	3	1	0,05	0,7	9	20
	4-6	500	7	2,5	20	45	0,9	1,1	4	1,1	0,075	1	12	25
	7-10	700	7	2,5	30	45	1	1,2	5	1,4	0,1	1,4	7	30
Подростки и взрослые мужского пола	11-14	1000	10	2,5	45	50	1,3	1,5	4-7	1,7	0,15	2	17	30-100
	15-18		10		65	60	1,5	1,8	4-7	2	0,2	2	20	
	19-24		10		70	60	1,5	1,7	4-7	2	0,2	2	19	
	25-50		10		80	60	1,5	1,7	4-7	2	0,2	2	19	
	старше 50		10		80	60	1,2	1,4	4-7	2	0,2	2	15	
Подростки и взрослые женского пола	11-14	800	8	2,5	45	50	1,1	1,3	4-7	1,4	0,15	2	15	30-100
	15-18		8		55	60	1,1	1,3	4-7	1,5	0,18	2	15	
	19-24		8		60	60	1,1	1,3	4-7	1,6	0,18	2	15	
	25-50		8		65	60	1,1	1,3	4-7	1,6	0,18	2	15	
	старше 50		8		65	60	1	1,2	4-7	1,6	0,18	2	13	

Минерал	Рекомендуемые суточные дозы потребления для взрослых	Рекомендуемые суточные дозы потребления для детей
Биотин	50 мкг	
Кальций	1000 мг	
Магний	400 мг	
Цинк	15 мг	
Марганец	2 мг	
Йод	150 мкг	
Хром	50 мкг	
Селен	70 мкг	
Железо	14 мг	
Медь	1 мг	
Молибден	45 мкг	
Фосфор	800 мг	