

Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати (осреднени стойности за момчета и момичета)

Възраст (години)	Енергия ккал /ден	Общ белтък		Мазнини		Въглехидрати	
		Е%*	г/ден	Е%	г/ден	Е%	г/ден
3 - 7	1700	10 - 15	43 - 64	25 - 35	47 - 66	50 - 65	213 - 276
7-10	1890	10 - 15	48 - 71	25 - 30	53 - 74	55 - 65	260 - 307
10-14	2415	10 - 15	60 - 91	25 - 30	67 - 94	55 - 65	332 - 392
14-19	2760	10 - 15	69 - 104	25 - 30	77 - 108	55 - 65	380 - 449