Приложение № 2: Суточная норма потребности витамина С:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категория** | **Возраст (лет)** | **Витамин С (мг)** |
| Грудные дети | 0-0,5 | 30 |
| 0,5-1 | 35 |
| Дети | 1-3 | 40 |
| 4-6 | 45 |
| 7-10 | 45 |
| Лица мужского пола | 11-14 | 50 |
| 15-18 | 60 |
| 19-24 | 60 |
| 25-50 | 60 |
| 51 и старше | 60 |
| Лица женского пола | 11-14 | 50 |
| 15-18 | 60 |
| 19-24 | 60 |
| 25-50 | 60 |
| 51 и старше | 60 |
| В период беременности | 70 |
| В период лактации | 95 |