

Кількість вуглеводів для сніданку, обіду та вечері для різних вікових груп

| Вікова група | Кількість вуглеводів на сніданок, вечерю, грамів | Кількість вуглеводів на обід, грамів | Добова потреба у вуглеводах, грамів |
|----------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1-4 роки | 48-58 | 58-67 | 194 |
| 4-6 (7) років | 60-72 | 72-84 | 240 |