

При употреблении БАД в рекомендованных количествах в организм будет поступать:

Биологически активное вещество	Поступление в сутки: дети 3-11 лет/дети старше 11 лет и взр., мг	% от норм физиологических потребностей*						% РСП**	
		для детей от 3 до 7 лет	для детей от 7 до 11 лет	для детей от 11 до 14 лет		Для подростков от 14 до 18 лет		Взрослые	
				мальчики	девочки	юноши	девушки		
Витамин А, мкг	120/240	24	17	24	30	24	30	30	
Витамин Е, ТЭ	1,55/3,1	22	16	26	26	21	21	31	
Витамин D3, мкг	2,5/5,0	25	25	50	50	50	50	100	
Витамин В1	0,23/0,46	26	21	35	35	31	35	33	
Витамин В2	0,23/0,46	23	19	31	31	26	31	29	
Витамин РР	3/6	27	20	33	33	30	33	33	
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	1,5/3,0	50	50	86	86	60	75	50	
Витамин В6	0,23/0,46	19	15	27	29	23	29	23	
Витамин В9 (фолиевая кислота), мкг	75/150	38	38	38-50	38-50	38	38	75	
Витамин В12, мкг	0,45/0,9	30	23	30	30	30	30	90	
Витамин С	19/38	38	32	54	63	42	54	63	
Биотин, мкг	7,5/15	50	38	60	60	30	30	30	
Цинк	1,9/3,8	24	19	32	32	32	32	25	
Селен, мкг	окт.20	50	33	50	50	40	40	29	