Таблица 28.2

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПОТРЕБЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**В ВИДЕ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД И ГОТОВЫХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПРОДУКТОВ**

**В ДОМАШНЕМ И ОБЩЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ**

**ПО ОТДЕЛЬНЫМ ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИМ ЗОНАМ (ГРУППАМ)**

Все лица в среднем на потребителя, в сутки

|  |  | Все респонденты | в том числе проживающие в зонах | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| с холодным и резко континентальным климатом – всего | в том числе | | | | |
| I зона | II зона | III зона | IV зона | *Справочно:* Арктическая зона |
| 1 | Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал | 2494,0 | 2492,0 | 2478,2 | 2479,9 | 2509,6 | 2491,3 | 2582,6 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Белок | 83,9 | 82,5 | 81,1 | 85,0 | 83,7 | 82,0 | 90,1 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 1,40 | 1,42 | 1,45 | 1,44 | 1,41 | 1,41 | 1,53 |
| 4 | Жиры | 108,6 | 109,1 | 107,2 | 109,7 | 111,2 | 108,8 | 116,4 |
| 5 | Углеводы | 296,2 | 295,9 | 297,9 | 289,4 | 294,3 | 296,9 | 295,0 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 127,7 | 125,7 | 133,8 | 131,1 | 125,7 | 124,2 | 133,2 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 168,5 | 170,2 | 164,2 | 158,3 | 168,7 | 172,8 | 161,8 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 6,6 | 6,4 | 5,9 | 7,1 | 6,4 | 6,3 | 7,2 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Белок | 13,6 | 13,3 | 13,2 | 13,8 | 13,4 | 13,3 | 14,1 |
| 10 | Жиры | 38,7 | 38,9 | 38,3 | 39,4 | 39,3 | 38,8 | 40,0 |
| 11 | Углеводы | 47,9 | 47,9 | 48,6 | 46,9 | 47,4 | 48,1 | 46,0 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Витамин В1 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 1,3 |
| 13 | Витамин В2 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 |
| 14 | Витамин РР | 15,2 | 15,1 | 14,6 | 15,8 | 14,9 | 15,1 | 16,6 |
| 15 | Витамин С | 80,8 | 76,7 | 72,9 | 86,0 | 72,1 | 77,0 | 89,9 |
| 16 | Витамин А | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,7 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| 17 | Бета-каротин | 2,7 | 2,7 | 2,6 | 2,7 | 2,8 | 2,7 | 2,9 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Железо | 18,8 | 18,3 | 17,2 | 19,6 | 18,6 | 18,2 | 20,0 |
| 19 | Кальций | 830,9 | 799,6 | 774,8 | 873,2 | 794,2 | 794,1 | 911,1 |
| 20 | Магний | 398,6 | 381,7 | 348,4 | 404,0 | 385,2 | 381,9 | 414,5 |
| 21 | Натрий | 4145,1 | 4129,9 | 3996,2 | 4089,6 | 4430,1 | 4084,8 | 4206,9 |
| 22 | Калий | 3129,8 | 3057,0 | 2924,9 | 3265,0 | 3074,3 | 3041,1 | 3365,5 |
| 23 | Фосфор | 1326,5 | 1289,4 | 1241,9 | 1374,8 | 1304,4 | 1280,4 | 1431,5 |

Таблица 28.2

Все лица в среднем на потребителя, в сутки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Все респонденты | в том числе проживающие в зонах | | | | | | | |
| с умеренным климатом – всего | в том числе | | | | с теплым климатом – всего | в том числе | |
| V зона | VI зона | VII зона | VIII зона | IX зона | X зона |
| 1 | Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал | 2494,0 | 2502,5 | 2433,2 | 2542,8 | 2511,2 | 2501,6 | 2463,5 | 2467,3 | 2457,6 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Белок | 83,9 | 84,6 | 81,0 | 88,7 | 86,0 | 82,4 | 82,8 | 84,1 | 80,8 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 1,40 | 1,40 | 1,37 | 1,45 | 1,39 | 1,40 | 1,41 | 1,39 | 1,43 |
| 4 | Жиры | 108,6 | 109,4 | 104,7 | 112,0 | 111,8 | 106,7 | 104,9 | 108,1 | 99,9 |
| 5 | Углеводы | 296,2 | 295,9 | 292,9 | 296,5 | 291,3 | 303,5 | 297,7 | 290,5 | 309,0 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 127,7 | 129,2 | 123,1 | 133,5 | 129,3 | 129,9 | 124,7 | 124,6 | 124,9 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 168,5 | 166,7 | 169,9 | 162,9 | 162,0 | 173,7 | 173,0 | 165,9 | 184,1 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 6,6 | 6,7 | 6,2 | 7,1 | 6,8 | 6,5 | 6,3 | 6,5 | 6,0 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Белок | 13,6 | 13,7 | 13,4 | 14,1 | 13,9 | 13,3 | 13,5 | 13,8 | 13,2 |
| 10 | Жиры | 38,7 | 38,9 | 38,4 | 39,2 | 39,5 | 38,0 | 37,8 | 38,8 | 36,1 |
| 11 | Углеводы | 47,9 | 47,6 | 48,3 | 46,9 | 46,8 | 48,8 | 48,8 | 47,5 | 50,8 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Витамин В1 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,1 |
| 13 | Витамин В2 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,5 | 1,5 | 1,4 | 1,3 | 1,3 | 1,3 |
| 14 | Витамин РР | 15,2 | 15,4 | 15,0 | 15,9 | 15,6 | 14,9 | 15,1 | 15,3 | 14,7 |
| 15 | Витамин С | 80,8 | 83,0 | 75,7 | 89,7 | 86,3 | 78,4 | 78,0 | 80,4 | 74,1 |
| 16 | Витамин А | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,7 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 17 | Бета-каротин | 2,7 | 2,8 | 2,6 | 2,9 | 2,8 | 2,7 | 2,8 | 2,8 | 2,7 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Железо | 18,8 | 19,2 | 18,3 | 19,8 | 19,4 | 18,9 | 18,1 | 18,6 | 17,3 |
| 19 | Кальций | 830,9 | 850,3 | 788,1 | 926,2 | 873,6 | 811,5 | 798,8 | 815,2 | 772,8 |
| 20 | Магний | 398,6 | 402,7 | 386,0 | 418,6 | 408,7 | 394,4 | 405,9 | 411,1 | 397,6 |
| 21 | Натрий | 4145,1 | 4173,8 | 3936,6 | 4227,5 | 4274,3 | 4101,1 | 4054,1 | 4200,0 | 3824,1 |
| 22 | Калий | 3129,8 | 3178,1 | 2964,8 | 3346,4 | 3240,7 | 3105,8 | 3042,6 | 3123,5 | 2915,1 |
| 23 | Фосфор | 1326,5 | 1349,6 | 1269,3 | 1431,1 | 1376,7 | 1310,1 | 1288,0 | 1317,6 | 1241,5 |