Таблица 28.3

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПОТРЕБЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ВИДЕ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД**

**И ГОТОВЫХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПРОДУКТОВ В ДОМАШНЕМ И ОБЩЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ**

**ПО ЧИСЛУ ЛИЦ И ЧИСЛУ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 18 ЛЕТ**

Все лица в среднем на потребителя, в сутки

|   |   | Все респонденты | в том числе в домохозяйствах, состоящих из | из них в домохозяйствах, имеющих детей до 18 лет | *Справочно:* в домохозяйствах, имеющих детей до 3 лет |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 лица | 2 лиц | 3 лиц | 4 лиц | 5 и более лиц | 1 ребенка | 2 детей | 3 детей | 4 и более детей |
| 1 | Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал | 2494,0 | 2247,3 | 2498,3 | 2555,5 | 2536,9 | 2509,1 | 2534,3 | 2505,5 | 2461,1 | 2418,8 | 2520,6 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Белок | 83,9 | 78,2 | 85,6 | 85,8 | 83,9 | 81,9 | 84,3 | 81,5 | 78,3 | 73,7 | 83,7 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 1,40 | 1,09 | 1,23 | 1,43 | 1,61 | 1,59 | 1,51 | 1,75 | 1,82 | 1,85 | 1,54 |
| 4 | Жиры | 108,6 | 94,6 | 109,6 | 113,5 | 111,0 | 106,1 | 111,9 | 107,5 | 100,5 | 94,4 | 109,2 |
| 5 | Углеводы | 296,2 | 272,0 | 293,3 | 298,9 | 301,7 | 307,2 | 298,6 | 303,6 | 311,2 | 318,5 | 301,7 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 127,7 | 112,3 | 123,1 | 130,7 | 134,0 | 133,4 | 132,8 | 137,0 | 135,9 | 128,5 | 131,3 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 168,5 | 159,8 | 170,3 | 168,2 | 167,7 | 173,8 | 165,8 | 166,6 | 175,2 | 190,0 | 170,4 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 6,6 | 6,3 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 5,5 | 6,4 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 | Белок | 13,6 | 14,1 | 13,8 | 13,5 | 13,3 | 13,2 | 13,4 | 13,1 | 12,8 | 12,3 | 13,4 |
| 10 | Жиры | 38,7 | 37,1 | 39,0 | 39,6 | 38,9 | 37,6 | 39,3 | 38,2 | 36,3 | 34,8 | 38,5 |
| 11 | Углеводы | 47,9 | 49,0 | 47,3 | 47,1 | 47,9 | 49,3 | 47,4 | 48,8 | 51,0 | 53,0 | 48,2 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 | Витамин В1 | 1,2 | 1,1 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,1 | 1,2 |
| 13 | Витамин В2 | 1,4 | 1,3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,3 | 1,4 |
| 14 | Витамин РР | 15,2 | 14,2 | 15,6 | 15,6 | 15,2 | 15,0 | 15,2 | 14,7 | 14,5 | 13,8 | 15,2 |
| 15 | Витамин С | 80,8 | 75,5 | 83,0 | 83,2 | 81,0 | 76,8 | 82,5 | 78,2 | 74,2 | 60,4 | 78,5 |
| 16 | Витамин А | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,6 |
| 17 | Бета-каротин | 2,7 | 2,6 | 2,8 | 2,8 | 2,7 | 2,7 | 2,7 | 2,6 | 2,6 | 2,2 | 2,8 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | Железо | 18,8 | 18,4 | 19,6 | 18,9 | 18,5 | 18,2 | 18,5 | 18,0 | 17,6 | 16,4 | 18,3 |
| 19 | Кальций | 830,9 | 791,6 | 833,7 | 843,9 | 844,6 | 814,8 | 840,4 | 841,2 | 801,8 | 726,7 | 838,4 |
| 20 | Магний | 398,6 | 400,6 | 416,8 | 396,8 | 387,4 | 386,1 | 389,6 | 378,3 | 374,8 | 326,7 | 387,8 |
| 21 | Натрий | 4145,1 | 3884,0 | 4293,1 | 4230,8 | 4096,9 | 4020,9 | 4106,2 | 3909,2 | 3843,1 | 3658,0 | 4056,5 |
| 22 | Калий | 3129,8 | 2940,8 | 3183,5 | 3176,0 | 3151,8 | 3075,3 | 3146,7 | 3098,4 | 3030,0 | 2757,6 | 3127,3 |
| 23 | Фосфор | 1326,5 | 1279,2 | 1359,3 | 1338,0 | 1322,6 | 1294,5 | 1318,9 | 1297,9 | 1252,8 | 1157,8 | 1313,1 |