Таблица 28.12

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

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

**ПО ВОЗРАСТНЫМ (УКРУПНЕННЫМ) ГРУППАМ**

Все лица в среднем на потребителя, в сутки

|   |   | Все респонденты в возрасте 14 лет и более  | из них |
| --- | --- | --- | --- |
| в трудоспособном возрасте  | из них молодежь в возрасте 16-29 лет  | старше трудоспособного возраста | в возрасте, лет |
| 15 - 24 | 25 – 64  | 65 и более  | 16 - 74 |
| 1 | Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал | 2533,9 | 2635,7 | 2680,0 | 2272,0 | 2715,1 | 2575,5 | 2186,1 | 2563,4 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Белок | 86,2 | 89,1 | 88,2 | 79,3 | 86,7 | 88,1 | 77,0 | 87,3 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 1,20 | 1,24 | 1,34 | 1,07 | 1,38 | 1,19 | 1,06 | 1,20 |
| 4 | Жиры | 112,1 | 119,8 | 121,1 | 93,2 | 121,7 | 116,2 | 85,7 | 114,5 |
| 5 | Углеводы | 296,2 | 301,8 | 310,9 | 279,2 | 319,1 | 295,7 | 276,9 | 297,2 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 124,9 | 129,1 | 137,2 | 112,1 | 141,6 | 125,0 | 109,1 | 125,4 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 171,3 | 172,6 | 173,8 | 167,2 | 177,5 | 170,8 | 167,8 | 171,8 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 6,7 | 6,7 | 6,8 | 6,6 | 6,9 | 6,8 | 6,3 | 6,8 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 | Белок | 13,7 | 13,6 | 13,3 | 14,1 | 12,9 | 13,8 | 14,2 | 13,8 |
| 10 | Жиры | 39,4 | 40,6 | 40,3 | 36,5 | 40,0 | 40,3 | 34,9 | 39,8 |
| 11 | Углеводы | 47,1 | 46,0 | 46,6 | 49,4 | 47,2 | 46,1 | 50,9 | 46,6 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 | Витамин В1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 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 | 1,4 |
| 14 | Витамин РР | 15,7 | 16,2 | 16,1 | 14,6 | 15,9 | 16,0 | 14,0 | 15,9 |
| 15 | Витамин С | 82,4 | 84,6 | 85,0 | 77,0 | 85,7 | 84,0 | 72,4 | 83,4 |
| 16 | Витамин А | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| 17 | Бета-каротин | 2,9 | 2,9 | 2,8 | 2,7 | 2,7 | 2,9 | 2,6 | 2,9 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | Железо | 19,3 | 19,1 | 18,9 | 19,6 | 18,9 | 19,4 | 19,1 | 19,4 |
| 19 | Кальций | 829,6 | 837,1 | 853,2 | 808,4 | 846,5 | 831,3 | 807,4 | 832,3 |
| 20 | Магний | 409,3 | 397,4 | 398,7 | 438,0 | 399,4 | 406,1 | 432,8 | 410,1 |
| 21 | Натрий | 4325,9 | 4469,7 | 4321,9 | 4002,7 | 4264,8 | 4445,7 | 3852,5 | 4390,8 |
| 22 | Калий | 3172,1 | 3212,5 | 3241,3 | 3053,0 | 3292,3 | 3192,4 | 2963,6 | 3191,6 |
| 23 | Фосфор | 1349,2 | 1352,0 | 1353,5 | 1341,5 | 1346,9 | 1354,7 | 1326,4 | 1355,9 |