Таблица 28.14

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

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

**ПО ГРУППАМ ЗАНЯТИЙ**

Все лица в среднем на потребителя, в сутки

|   |   | Все респонденты из числа работающих | в том числе |
| --- | --- | --- | --- |
| руководители (представители) органов власти и управления всех уровней, включая руководителей организаций | специалисты высшего уровня | специалисты среднего уровня | работники, занятые подготовкой информации, оформлением документации, учетом и обслуживанием | работники сферы обслуживания, жилищно-коммунального хозяйства, торговли и родственных видов деятельности | квалифицированные работники сельского, лесного, охотничьего хозяйств, рыбоводства и рыболовства | квалифицированные рабочие промышленных предприятий, художественных промыслов, строительства, транспорта, связи, геологии и разведки недр | операторы, аппаратчики, машинисты установок и машин | неквалифицированные рабочие |
| 1 | Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал | 2666,9 | 2829,4 | 2499,9 | 2501,6 | 2330,5 | 2498,4 | 2957,6 | 2943,6 | 3065,3 | 2646,8 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Белок | 91,4 | 100,2 | 86,5 | 85,5 | 78,7 | 83,9 | 98,7 | 101,4 | 104,9 | 88,7 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 1,24 | 1,27 | 1,21 | 1,19 | 1,16 | 1,18 | 1,31 | 1,33 | 1,33 | 1,20 |
| 4 | Жиры | 122,2 | 132,7 | 115,9 | 114,9 | 107,7 | 115,0 | 129,3 | 133,1 | 139,4 | 117,6 |
| 5 | Углеводы | 302,2 | 310,7 | 278,8 | 283,0 | 262,1 | 283,5 | 350,4 | 337,9 | 350,3 | 310,1 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 128,6 | 133,8 | 126,0 | 125,9 | 120,9 | 124,0 | 134,9 | 134,2 | 137,9 | 123,8 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 173,6 | 177,0 | 152,9 | 157,1 | 141,2 | 159,5 | 215,5 | 203,8 | 212,5 | 186,3 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 6,8 | 7,3 | 6,9 | 6,7 | 6,6 | 6,4 | 6,9 | 6,9 | 7,0 | 6,6 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 | Белок | 13,8 | 14,3 | 14,0 | 13,8 | 13,7 | 13,6 | 13,3 | 13,9 | 13,8 | 13,5 |
| 10 | Жиры | 41,0 | 42,1 | 41,4 | 41,0 | 41,3 | 41,1 | 39,1 | 40,5 | 40,7 | 39,7 |
| 11 | Углеводы | 45,5 | 43,9 | 44,8 | 45,4 | 45,2 | 45,6 | 47,6 | 46,1 | 45,8 | 47,1 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |
| 12 | Витамин В1 | 1,3 | 1,4 | 1,2 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,5 | 1,5 | 1,3 |
| 13 | Витамин В2 | 1,4 | 1,6 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,3 | 1,4 | 1,5 | 1,5 | 1,4 |
| 14 | Витамин РР | 16,7 | 18,3 | 15,5 | 15,5 | 14,2 | 15,2 | 17,9 | 18,8 | 19,2 | 16,4 |
| 15 | Витамин С | 86,5 | 97,5 | 91,0 | 86,4 | 86,6 | 82,4 | 77,3 | 83,8 | 84,8 | 77,1 |
| 16 | Витамин А | 0,7 | 0,7 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,6 |
| 17 | Бета-каротин | 3,0 | 3,4 | 3,1 | 2,9 | 2,8 | 2,8 | 2,9 | 3,1 | 3,2 | 2,7 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | Железо | 19,8 | 21,2 | 18,9 | 18,7 | 17,4 | 18,2 | 20,9 | 21,6 | 22,1 | 19,8 |
| 19 | Кальций | 852,7 | 931,4 | 867,3 | 834,5 | 824,4 | 802,5 | 786,5 | 869,6 | 893,9 | 783,5 |
| 20 | Магний | 408,0 | 444,6 | 399,3 | 391,7 | 372,2 | 380,4 | 417,5 | 428,8 | 440,8 | 401,6 |
| 21 | Натрий | 4595,4 | 4860,5 | 4179,6 | 4198,4 | 3762,9 | 4204,5 | 5182,4 | 5324,2 | 5503,8 | 4685,5 |
| 22 | Калий | 3253,5 | 3485,9 | 3165,7 | 3122,4 | 2966,8 | 3040,7 | 3437,7 | 3454,2 | 3555,3 | 3190,2 |
| 23 | Фосфор | 1385,0 | 1494,9 | 1336,8 | 1316,2 | 1236,2 | 1279,5 | 1447,5 | 1498,4 | 1543,4 | 1353,0 |