Таблица 28.20

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

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

**ПО САМООЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, НАЛИЧИЮ АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИНВАЛИДНОСТИ**

Все лица в среднем на потребителя, в сутки

|   |  | Все респонденты  | в том числе |
| --- | --- | --- | --- |
| *по оценке состояния своего здоровья* | *по наличию алиментарно-зависимых заболеваний* | *по наличию инвалидности*  |
| хорошее | удовлетво-рительное | плохое | очень плохое |  имеют алиментарно-зависимые заболевания | не имеют алиментарно-зависимых заболеваний | установлена инвалидность  | инвалидность в процессе установления  | инвалидность не установлена |
| 1 | Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал | 2494,7 | 2674,5 | 2468,2 | 2161,1 | 1978,3 | 2367,3 | 2628,1 | 2224,8 | 2307,2 | 2530,3 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Белок | 83,8 | 90,4 | 84,8 | 75,4 | 69,3 | 81,9 | 89,1 | 78,1 | 82,3 | 86,4 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 1,41 | 1,31 | 1,16 | 1,02 | 0,98 | 1,10 | 1,27 | 1,06 | 1,11 | 1,21 |
| 4 | Жиры | 108,7 | 121,4 | 109,4 | 88,1 | 76,5 | 102,7 | 118,6 | 91,2 | 95,6 | 112,9 |
| 5 | Углеводы | 296,4 | 306,7 | 287,3 | 267,1 | 253,2 | 279,7 | 302,7 | 273,3 | 280,3 | 293,5 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 127,8 | 131,3 | 119,1 | 104,5 | 97,8 | 115,3 | 127,5 | 108,0 | 109,3 | 123,0 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 168,5 | 175,4 | 168,2 | 162,6 | 155,3 | 164,5 | 175,2 | 165,3 | 171,1 | 170,5 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 5,9 | 5,5 | 6,3 | 6,4 | 6,0 | 6,1 | 6,4 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 | Белок | 13,6 | 13,7 | 13,9 | 14,1 | 14,2 | 14,0 | 13,7 | 14,3 | 14,4 | 13,8 |
| 10 | Жиры | 38,7 | 40,6 | 39,4 | 36,0 | 34,0 | 38,5 | 40,3 | 36,4 | 36,7 | 39,7 |
| 11 | Углеводы | 47,9 | 46,0 | 46,9 | 49,9 | 51,9 | 47,7 | 46,3 | 49,4 | 49,0 | 46,7 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |
| 12 | Витамин В1 | 1,2 | 1,3 | 1,2 | 1,1 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,2 | 1,2 | 1,2 |
| 13 | Витамин В2 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,2 | 1,3 | 1,4 | 1,3 | 1,4 | 1,4 |
| 14 | Витамин РР | 15,2 | 16,2 | 15,1 | 13,5 | 12,6 | 14,6 | 15,9 | 13,7 | 14,3 | 15,4 |
| 15 | Витамин С | 80,8 | 82,0 | 75,2 | 66,1 | 58,4 | 74,1 | 78,7 | 68,2 | 71,3 | 77,3 |
| 16 | Витамин А | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,7 | 0,6 |
| 17 | Бета-каротин | 2,7 | 2,7 | 2,6 | 2,3 | 2,1 | 2,5 | 2,7 | 2,5 | 2,6 | 2,6 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | Железо | 18,8 | 19,0 | 18,6 | 17,8 | 16,5 | 18,4 | 18,8 | 18,0 | 18,4 | 18,7 |
| 19 | Кальций | 830,4 | 855,5 | 809,3 | 756,7 | 712,5 | 804,0 | 833,2 | 792,2 | 829,5 | 821,7 |
| 20 | Магний | 398,5 | 365,4 | 365,0 | 369,5 | 351,3 | 369,3 | 362,1 | 374,1 | 389,3 | 364,6 |
| 21 | Натрий | 4144,0 | 4483,9 | 4279,9 | 3843,7 | 3456,9 | 4130,0 | 4448,0 | 3911,3 | 4187,6 | 4332,1 |
| 22 | Калий | 3129,8 | 3209,2 | 3037,6 | 2815,1 | 2613,1 | 2982,2 | 3151,5 | 2891,9 | 2988,6 | 3087,6 |
| 23 | Фосфор | 1325,8 | 1379,2 | 1326,3 | 1254,2 | 1176,6 | 1309,8 | 1359,7 | 1296,1 | 1350,1 | 1339,5 |