Таблица 28.24

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

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

**ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА (ПО ПИЩЕВОМУ СТАТУСУ)**

Все лица в среднем на потребителя, в сутки

|   |  | Все респонденты в возрасте от 19 лет и более  | в том числе по индексу массы тела |
| --- | --- | --- | --- |
| Выраженный дефицит массы (16 и менее) | Недостаточная (дефицит) масса тела (16,1—18,4) | Норма (18,5—24,9) | Избыточная масса тела (предожирение) (25-29,9) | Ожирение первой степени (30-34,9) | Ожирение второй степени (35-39,9) | Ожирение третьей степени (морбидное) (40 и более) |
| 1 | Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал | 2520,2 | 2413,0 | 2360,4 | 2512,9 | 2580,3 | 2476,7 | 2349,0 | 2334,1 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |  |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 | Белок | 86,2 | 79,0 | 77,4 | 85,1 | 89,0 | 85,4 | 81,1 | 81,7 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 1,18 | 1,78 | 1,53 | 1,33 | 1,14 | 0,97 | 0,82 | 0,73 |
| 4 | Жиры | 111,7 | 107,4 | 106,5 | 111,7 | 114,4 | 109,2 | 102,0 | 101,6 |
| 5 | Углеводы | 293,8 | 284,5 | 273,8 | 293,0 | 300,2 | 289,0 | 277,2 | 273,9 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 123,1 | 123,3 | 124,5 | 124,7 | 124,7 | 118,6 | 113,7 | 110,9 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 170,7 | 161,3 | 149,3 | 168,3 | 175,5 | 170,5 | 163,5 | 163,1 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 6,7 | 6,1 | 6,3 | 6,6 | 6,8 | 6,8 | 6,8 | 6,9 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9 | Белок | 13,8 | 13,1 | 13,3 | 13,7 | 13,9 | 14,0 | 14,0 | 14,2 |
| 10 | Жиры | 39,4 | 39,6 | 40,2 | 39,6 | 39,4 | 39,2 | 38,6 | 38,7 |
| 11 | Углеводы | 47,0 | 47,6 | 46,7 | 46,9 | 46,9 | 47,0 | 47,5 | 47,2 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 | Витамин В1 | 1,3 | 1,1 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 1,2 |
| 13 | Витамин В2 | 1,4 | 1,2 | 1,3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,4 |
| 14 | Витамин РР | 15,7 | 14,9 | 13,8 | 15,5 | 16,2 | 15,6 | 15,1 | 14,9 |
| 15 | Витамин С | 82,3 | 76,7 | 78,3 | 81,6 | 83,1 | 82,7 | 81,7 | 83,6 |
| 16 | Витамин А | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| 17 | Бета-каротин | 2,9 | 2,8 | 2,7 | 2,8 | 2,9 | 2,9 | 2,8 | 2,7 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | Железо | 19,3 | 17,5 | 16,9 | 18,7 | 19,8 | 19,7 | 19,6 | 19,7 |
| 19 | Кальций | 826,7 | 757,6 | 776,8 | 817,5 | 846,5 | 822,5 | 794,1 | 796,6 |
| 20 | Магний | 409,5 | 371,8 | 352,4 | 397,7 | 418,5 | 422,4 | 415,5 | 434,6 |
| 21 | Натрий | 4333,6 | 3920,6 | 3754,9 | 4235,0 | 4499,4 | 4337,2 | 4137,9 | 4150,8 |
| 22 | Калий | 3158,1 | 2912,9 | 2917,5 | 3108,3 | 3226,4 | 3178,2 | 3100,6 | 3114,6 |
| 23 | Фосфор | 1347,9 | 1221,9 | 1214,2 | 1319,2 | 1388,2 | 1355,9 | 1313,1 | 1331,9 |