Таблица 28.25

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

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

**ПО Z-СКОР ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА**

Все лица в среднем на потребителя, в сутки

|  |  | Дети в возрасте 14-18 лет | в том числе | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| худощавость (< -2) | норма (-2, +1) | избыточная масса тела, включая ожирение (> +1) | ожирение (> +2) | выраженное ожирение  (> +3) |
| 1 | Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал | 2774,4 | 2746,8 | 2773,1 | 2787,3 | 2779,5 | 3409,2 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Белок | 85,4 | 82,7 | 85,0 | 87,8 | 86,5 | 113,9 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 1,49 | 1,89 | 1,52 | 1,23 | 1,10 | 1,14 |
| 4 | Жиры | 121,0 | 120,1 | 121,0 | 121,0 | 117,0 | 145,5 |
| 5 | Углеводы | 336,1 | 334,1 | 336,0 | 336,8 | 345,1 | 410,9 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 153,5 | 149,1 | 154,4 | 149,9 | 149,6 | 165,3 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 182,6 | 185,0 | 181,7 | 186,9 | 195,6 | 245,6 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 7,1 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,7 | 7,4 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Белок | 12,4 | 12,2 | 12,4 | 12,7 | 12,9 | 13,5 |
| 10 | Жиры | 38,9 | 38,7 | 39,0 | 38,7 | 37,8 | 38,9 |
| 11 | Углеводы | 48,7 | 49,2 | 48,7 | 48,5 | 49,3 | 47,6 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Витамин В1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,6 |
| 13 | Витамин В2 | 1,4 | 1,3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,8 |
| 14 | Витамин РР | 15,5 | 15,8 | 15,4 | 16,0 | 16,0 | 19,6 |
| 15 | Витамин С | 86,0 | 80,8 | 85,8 | 88,0 | 82,3 | 68,5 |
| 16 | Витамин А | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,4 |
| 17 | Бета-каротин | 2,6 | 2,7 | 2,6 | 2,6 | 2,5 | 2,3 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Железо | 19,2 | 19,9 | 19,1 | 19,2 | 19,0 | 20,9 |
| 19 | Кальций | 866,1 | 820,5 | 867,8 | 867,6 | 853,5 | 1269,1 |
| 20 | Магний | 406,8 | 414,3 | 406,1 | 409,0 | 387,2 | 460,9 |
| 21 | Натрий | 4228,1 | 4131,5 | 4211,0 | 4339,0 | 4202,2 | 6125,9 |
| 22 | Калий | 3400,4 | 3364,1 | 3397,6 | 3423,2 | 3296,2 | 4091,9 |
| 23 | Фосфор | 1363,7 | 1335,1 | 1361,5 | 1381,6 | 1354,9 | 1843,2 |