Таблица 28.26

**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 3-13 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 | 2253,5 | 2149,4 | 2264,3 | 2256,9 | 2191,2 | 2081,2 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Белок | 70,0 | 66,3 | 70,5 | 70,1 | 68,2 | 64,4 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 2,63 | 3,52 | 2,73 | 2,31 | 2,33 | 2,36 |
| 4 | Жиры | 87,6 | 81,1 | 88,4 | 87,6 | 84,4 | 78,7 |
| 5 | Углеводы | 296,3 | 288,7 | 296,7 | 297,2 | 289,6 | 278,9 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 144,7 | 140,5 | 145,2 | 144,7 | 140,7 | 136,7 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 151,6 | 148,2 | 151,5 | 152,5 | 148,9 | 142,2 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Белок | 12,6 | 12,5 | 12,6 | 12,5 | 12,6 | 12,5 |
| 10 | Жиры | 34,7 | 33,9 | 34,9 | 34,7 | 34,4 | 33,8 |
| 11 | Углеводы | 52,7 | 53,7 | 52,5 | 52,8 | 53,1 | 53,7 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Витамин В1 | 1,1 | 1,0 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 0,9 |
| 13 | Витамин В2 | 1,4 | 1,3 | 1,4 | 1,4 | 1,3 | 1,2 |
| 14 | Витамин РР | 12,5 | 11,5 | 12,7 | 12,6 | 12,0 | 11,0 |
| 15 | Витамин С | 70,9 | 64,9 | 72,0 | 70,3 | 66,0 | 62,0 |
| 16 | Витамин А | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,3 |
| 17 | Бета-каротин | 2,1 | 2,0 | 2,2 | 2,1 | 2,0 | 1,9 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Железо | 16,1 | 15,3 | 16,2 | 16,1 | 15,5 | 14,3 |
| 19 | Кальций | 838,1 | 817,8 | 842,4 | 835,4 | 827,2 | 802,9 |
| 20 | Магний | 334,6 | 307,3 | 336,3 | 337,2 | 323,0 | 301,5 |
| 21 | Натрий | 3063,1 | 2853,5 | 3079,0 | 3078,3 | 2986,6 | 2811,5 |
| 22 | Калий | 2876,4 | 2743,1 | 2894,6 | 2873,2 | 2798,6 | 2683,0 |
| 23 | Фосфор | 1189,6 | 1140,7 | 1195,1 | 1190,5 | 1167,4 | 1112,2 |