Таблица 28.29

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

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

**ПО КОЭФФИЦИЕНТУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Все лица в среднем на потребителя, в сутки

|   |   | Все респонденты в возрасте 14 лет и более | в том числе по энергетической деятельности |
| --- | --- | --- | --- |
| легкая степень, малоподвижность КФА 1,0-1,4 | средняя степень активности КФА 1,4-1,8 | высокая степень активности КФА >1,8 |
| 1 | Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал | 2533,9 | 2082,4 | 2481,4 | 2596,8 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |   |   |   |   |
| 2 | Белок | 86,2 | 73,4 | 85,1 | 87,4 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 1,20 | 1,05 | 1,20 | 1,20 |
| 4 | Жиры | 112,1 | 83,8 | 109,9 | 114,8 |
| 5 | Углеводы | 296,2 | 259,7 | 289,0 | 304,6 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 124,9 | 105,9 | 123,7 | 126,4 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 171,3 | 153,8 | 165,3 | 178,2 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 6,7 | 5,5 | 6,7 | 6,8 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |   |   |   |   |
| 9 | Белок | 13,7 | 14,4 | 13,9 | 13,6 |
| 10 | Жиры | 39,4 | 35,6 | 39,4 | 39,4 |
| 11 | Углеводы | 47,1 | 50,2 | 46,9 | 47,2 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |   |   |   |   |
| 12 | Витамин В1 | 1,3 | 1,0 | 1,2 | 1,3 |
| 13 | Витамин В2 | 1,4 | 1,3 | 1,4 | 1,4 |
| 14 | Витамин РР | 15,7 | 13,0 | 15,4 | 16,0 |
| 15 | Витамин С | 82,4 | 66,9 | 82,8 | 82,2 |
| 16 | Витамин А | 0,6 | 0,7 | 0,6 | 0,6 |
| 17 | Бета-каротин | 2,9 | 2,3 | 2,8 | 2,9 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |   |   |   |   |
| 18 | Железо | 19,3 | 17,0 | 19,0 | 19,6 |
| 19 | Кальций | 829,6 | 783,9 | 841,4 | 816,5 |
| 20 | Магний | 409,3 | 376,0 | 408,1 | 410,8 |
| 21 | Натрий | 4325,9 | 3572,2 | 4219,4 | 4452,5 |
| 22 | Калий | 3172,1 | 2727,0 | 3134,3 | 3218,2 |
| 23 | Фосфор | 1349,2 | 1238,2 | 1343,9 | 1355,9 |