Таблица 28.31

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

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

**ПО ТИПУ ПИТАНИЯ И НАЛИЧИЮ АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Все лица в среднем на потребителя, в сутки

|   |   | Все респонденты в возрасте 8 лет и более | из них  |
| --- | --- | --- | --- |
| считают себя вегетарианцами (из числа лиц в возрасте 14 лет и более) | не считают себя вегетарианцами (из числа лиц в возрасте 14 лет и более) | имеют алиментарно-зависимые заболевания (состояния), приводящие к диетологическим ограничениям | не имеют алиментарно-зависимых заболеваний (состояний), приводящих к диетологическим ограничениям |
| 1 | Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал | 2529,7 | 1654,2 | 2505,6 | 2360,7 | 2556,8 |
|  | *Потребление пищевых веществ, г* |   |   |   |   |   |
| 2 | Белок | 85,3 | 50,9 | 85,8 | 81,0 | 85,5 |
| 3 | Потребление белка на 1 кг массы тела | 1,27 | 0,75 | 1,19 | 1,22 | 1,55 |
| 4 | Жиры | 111,1 | 61,0 | 111,2 | 101,6 | 112,5 |
| 5 | Углеводы | 298,2 | 225,7 | 291,8 | 281,3 | 301,8 |
| 6 | Моно- и дисахариды | 127,2 | 107,1 | 121,7 | 117,7 | 131,0 |
| 7 | Усвояемые полисахариды (крахмал) | 171,0 | 118,6 | 170,1 | 163,6 | 170,9 |
| 8 | Пищевые волокна, сумма | 6,7 | 6,8 | 6,4 | 6,3 | 6,3 |
|  | *Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %* |   |   |   |   |   |
| 9 | Белок | 13,6 | 12,3 | 13,8 | 13,9 | 13,5 |
| 10 | Жиры | 39,1 | 32,1 | 39,4 | 38,2 | 39,1 |
| 11 | Углеводы | 47,4 | 55,6 | 46,9 | 48,1 | 47,6 |
|  | *Потребление витаминов, мг* |   |   |   |   |   |
| 12 | Витамин В1 | 1,3 | 0,8 | 1,2 | 1,2 | 1,2 |
| 13 | Витамин В2 | 1,4 | 1,0 | 1,4 | 1,3 | 1,4 |
| 14 | Витамин РР | 15,6 | 9,5 | 15,3 | 14,4 | 15,3 |
| 15 | Витамин С | 82,2 | 95,3 | 76,5 | 73,9 | 76,8 |
| 16 | Витамин А | 0,6 | 0,2 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| 17 | Бета-каротин | 2,8 | 3,4 | 2,6 | 2,5 | 2,6 |
|  | *Потребление минеральных веществ, мг* |   |   |   |   |   |
| 18 | Железо | 19,2 | 14,1 | 18,6 | 18,2 | 18,2 |
| 19 | Кальций | 831,7 | 616,6 | 820,6 | 807,8 | 835,9 |
| 20 | Магний | 406,0 | 291,5 | 365,8 | 364,6 | 351,0 |
| 21 | Натрий | 4252,8 | 2546,2 | 4304,9 | 4050,2 | 4182,6 |
| 22 | Калий | 3163,4 | 2656,2 | 3072,5 | 2973,4 | 3092,3 |
| 23 | Фосфор | 1342,0 | 913,2 | 1337,8 | 1301,7 | 1328,3 |