|  |
| --- |
| ***Обновлено 19.12.2016*** |

**СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА**

[**ПО 10-ти ПРОЦЕНТНЫМ ГРУППАМ НАСЕЛЕНИЯ**](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/bednost/glos/gl34.doc)

2012 год

|  | | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | *Шестая* | | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 54,0 | 63,8 | 69,3 | 74,3 | 77,2 | 80,7 | | 82,5 | 85,1 | 89,9 | 94,4 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 30,6 | 37,8 | 41,9 | 45,5 | 47,7 | 50,5 | | 52,3 | 54,4 | 57,8 | 61,2 |
| Жиры, г | 71,1 | 85,2 | 92,7 | 100,4 | 104,2 | 109,5 | | 114,0 | 116,0 | 124,0 | 130,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 41,0 | 51,3 | 56,6 | 61,8 | 64,9 | 68,7 | | 71,8 | 73,8 | 78,6 | 83,5 |
| Углеводы, г | 262,5 | 295,0 | 313,1 | 331,3 | 340,8 | 352,9 | | 357,5 | 364,8 | 381,9 | 396,9 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 9,9 | 12,3 | 13,7 | 14,9 | 16,1 | 16,5 | | 17,2 | 17,2 | 18,8 | 19,2 |
| Килокалории - всего | 1913,3 | 2211,3 | 2373,8 | 2537,2 | 2622,1 | 2732,8 | | 2799,0 | 2857,4 | 3018,2 | 3150,1 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 533,3 | 665,4 | 735,5 | 801,3 | 843,4 | 890,6 | | 928,8 | 955,7 | 1019,1 | 1078,5 |

2013 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 54,5 | 64,9 | 69,9 | 74,7 | 78,9 | | 80,8 | 82,4 | 85,7 | 91,9 | 94,1 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 31,5 | 39,2 | 43,0 | 46,6 | 49,6 | | 51,4 | 52,8 | 55,6 | 60,0 | 61,3 |
| Жиры, г | 72,1 | 86,5 | 94,6 | 100,8 | 107,0 | | 110,3 | 112,8 | 116,0 | 125,7 | 130,7 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 42,2 | 52,6 | 58,1 | 63,0 | 67,0 | | 69,8 | 71,7 | 75,1 | 81,4 | 83,1 |
| Углеводы, г | 259,6 | 294,0 | 310,0 | 326,9 | 341,8 | | 345,0 | 350,9 | 355,3 | 378,7 | 390,9 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 10,2 | 12,6 | 13,9 | 15,1 | 16,4 | | 17,2 | 17,7 | 17,6 | 19,1 | 18,9 |
| Килокалории - всего | 1913,5 | 2223,9 | 2381,7 | 2525,2 | 2657,4 | | 2708,3 | 2762,1 | 2821,9 | 3028,3 | 3132,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 549,5 | 684,2 | 754,4 | 818,4 | 871,2 | | 907,4 | 931,6 | 973,5 | 1053,9 | 1074,0 |

2014 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 55,0 | 64,0 | 69,6 | 73,8 | 77,6 | | 82,0 | 82,1 | 85,0 | 91,0 | 93,8 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 32,1 | 38,7 | 42,8 | 46,0 | 48,9 | | 52,1 | 52,8 | 55,0 | 59,0 | 61,5 |
| Жиры, г | 72,8 | 85,2 | 93,6 | 99,8 | 105,6 | | 111,5 | 112,4 | 116,5 | 123,3 | 127,7 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 42,6 | 51,9 | 57,7 | 62,1 | 66,3 | | 70,5 | 71,5 | 74,8 | 79,2 | 82,3 |
| Углеводы, г | 258,3 | 288,2 | 307,3 | 321,3 | 335,2 | | 348,8 | 344,4 | 354,0 | 377,1 | 385,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 10,2 | 12,4 | 13,7 | 14,9 | 15,9 | | 17,0 | 16,6 | 17,6 | 18,6 | 20,3 |
| Килокалории - всего | 1916,5 | 2184,7 | 2360,2 | 2489,4 | 2613,4 | | 2739,5 | 2730,5 | 2818,3 | 2996,9 | 3079,5 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 555,1 | 675,1 | 748,8 | 806,5 | 859,7 | | 915,0 | 925,9 | 968,4 | 1028,7 | 1073,3 |

2015 год

|  | | | | | | | *в среднем за сутки на потребителя* | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Первая* | *Вторая* | *Третья* | *Четвертая* | *Пятая* | | *Шестая* | *Седьмая* | *Восьмая* | *Девятая* | *Десятая* |
| Белки, г | 53,6 | 63,4 | 69,2 | 74,2 | 77,9 | | 80,4 | 81,0 | 84,3 | 90,9 | 95,7 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 31,0 | 38,2 | 42,4 | 46,0 | 48,9 | | 51,0 | 52,1 | 54,8 | 59,7 | 62,9 |
| Жиры, г | 72,0 | 84,5 | 93,4 | 100,1 | 105,7 | | 109,8 | 110,5 | 114,6 | 124,4 | 129,9 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 41,3 | 51,3 | 57,4 | 62,1 | 66,0 | | 68,7 | 70,1 | 73,6 | 80,2 | 84,3 |
| Углеводы, г | 252,9 | 285,4 | 304,3 | 322,5 | 334,3 | | 340,8 | 337,2 | 347,1 | 370,3 | 387,6 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 9,8 | 12,1 | 13,5 | 14,8 | 15,8 | | 16,5 | 16,9 | 17,3 | 19,2 | 20,0 |
| Килокалории - всего | 1881,0 | 2164,2 | 2344,7 | 2498,8 | 2611,7 | | 2685,5 | 2680,0 | 2770,7 | 2979,2 | 3117,0 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 537,3 | 665,5 | 744,3 | 806,0 | 856,8 | | 892,6 | 911,6 | 956,1 | 1042,3 | 1095,1 |