

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ
РЕСПОНДЕНТОВ
ПО ТИПУ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ**

Респонденты в возрасте 3 лет и более

Курганская область

в среднем на потребителя, в сутки

	Все респонденты	в том числе проживают	
		в городских населенных пунктах	в сельских населенных пунктах
Б	1	2	3
Общая энергетическая ценность (калорийность без учета алкоголя) среднесуточного рациона, ккал	2 314.01	2 139.90	2 609.90
<i>Потребление пищевых веществ, г</i>			
Белок	79.95	75.75	87.09
Потребление белка на 1 кг массы тела	1.34	1.30	1.42
Жиры	95.92	90.42	105.28
Насыщенные жирные кислоты	37.16	34.93	40.94
Холестерин, мг	427.38	375.91	514.85
Углеводы	284.58	258.57	328.79
Моно- и дисахариды	118.45	111.48	130.30
Сахар добавленный	70.15	61.72	84.49
Усвояемые полисахариды (крахмал)	165.50	146.49	197.80
Пищевые волокна, сумма	22.00	21.10	23.52
<i>Справочно</i>			
Общая энергетическая ценность (калорийность с учетом алкоголя) среднесуточного рациона, ккал	2 345.72	2 187.79	2 614.11
Алкоголь	3.59	5.34	0.60
<i>Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %</i>			
Белок	14.01	14.27	13.59
Жиры	36.34	36.82	35.53
Углеводы	49.87	49.26	50.92
<i>Потребление витаминов, мг</i>			
Витамин В1	1.24	1.20	1.30
Витамин В2	1.92	2.16	1.52
Витамин РР	15.36	15.04	15.90
Витамин С	61.19	64.11	56.24
Витамин А	267.75	231.34	329.62
Бета-каротин	1 610.90	1 554.40	1 706.91
Ретинол-эквивалент	618.11	578.74	685.00
<i>Потребление минеральных веществ, мг</i>			
Железо	17.28	16.81	18.10
Кальций	679.76	641.08	745.48
Магний	322.75	316.15	333.96
Натрий	3 739.47	3 484.40	4 172.94
Соль добавленная, г	10.76	10.10	11.90
Калий	2 788.36	2 700.61	2 937.50
Фосфор	1 234.02	1 169.40	1 343.82
Вода	1 632.06	1 573.95	1 730.80