

Таблица 15.2

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПОТРЕБЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ВИДЕ  
ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД  
И ГОТОВЫХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПРОДУКТОВ В ДОМАШНЕМ И ОБЩЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ  
ПО 20-ПРОЦЕНТНЫМ ГРУППАМ**

Курганская область

в среднем на потребителя, в сутки

	в том числе в группировках по 20-ти процентным группам				
	1 группа (с наименьшими доходами)	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа (с наибольшими доходами)
Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал	2543.0	2593.9	2583.2	2545.6	2515.5
<i>Потребление пищевых веществ, г</i>					
Белок	78.3	82.6	83.3	85.9	85.1
Потребление белка на 1 кг массы тела	1.3	1.5	1.4	1.2	1.2
Жиры	105.0	106.4	109.8	107.8	111.4
Углеводы	321.6	326.4	316.8	308.4	295.5
Моно- и дисахариды	125.4	122.8	125.1	120.9	128.3
Усвояемые полисахариды (крахмал)	196.2	203.6	191.7	187.5	167.1
Пищевые волокна, сумма	5.8	6.1	6.2	6.6	6.8
Белок	12.2	12.8	13.0	13.6	13.8
Жиры	37.0	36.6	38.0	37.5	38.9
Углеводы	50.8	50.6	49.2	49.0	47.6
<i>Потребление витаминов, мг</i>					
Витамин В1	1.2	1.3	1.3	1.3	1.3
Витамин В2	1.2	1.5	1.4	1.4	1.5
Витамин РР	15.6	15.4	15.7	15.9	15.5
Витамин С	60.9	70.7	80.6	81.5	86.3
Витамин А	0.3	0.4	0.7	0.5	0.4
Бета-каротин	2.2	2.4	2.6	2.6	2.9

	в том числе в группировках по 20-ти процентным группам				
	1 группа (с наименьшими доходами)	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа (с наибольшими доходами)
<i>Потребление минеральных веществ, мг</i>					
Железо	17.4	18.0	19.0	19.9	19.6
Кальций	667.4	749.6	793.0	826.7	777.8
Магний	338.4	436.7	408.3	419.0	422.6
Натрий	3897.5	4050.8	4243.7	4229.4	4029.3
Калий	2845.5	2994.5	3064.5	3142.3	3048.6
Фосфор	1156.2	1227.9	1301.9	1354.6	1294.4