

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПОТРЕБЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ВИДЕ ПРИГОТОВЛЕННЫХ Б  
И ГОТОВЫХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПРОДУКТОВ В ДОМАШНЕМ И ОБЩЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ**

**ПО САМООЦЕНКЕ ОБЪЕМА РАЦИОНА И ОСОБЕННОСТЯМ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ СУТОЧНОГО ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ**

Курганская область

в среднем на

	по самооценке объема рациона			по особенностям рациона питания (рацион на момент обследования связан с:					
	столько же, сколько обычно	меньше, чем обычно	больше, чем обычно	с соблюдением специальной диеты или с рекомендациями врача	с недомоганием, болезнью	с религиозными обычаями	с торжеством, праздниками	с усталостью, стрессом	с отсутствием времени
Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал	2554.9	2410.2	3062.3	2511.0	2349.1	2571.2	3160.4	2533.7	2519.8
<i>Потребление пищевых веществ, г</i>									
Белок	83.2	75.3	103.4	80.8	72.0	74.8	107.2	76.2	79.3
Потребление белка на 1 кг массы тела	1.35	1.09	1.53	1.23	1.08	0.97	1.55	1.11	1.07
Жиры	107.2	106.4	145.2	113.9	106.2	94.2	149.5	116.3	108.7
Углеводы	315.2	288.4	337.6	290.7	276.3	356.1	349.2	295.6	307.3
Моно- и дисахариды	124.5	116.0	152.7	124.5	111.2	151.2	160.0	127.8	116.8
Усвояемые полисахариды (крахмал)	190.7	172.4	184.9	166.2	165.0	205.0	189.2	167.9	190.4
Пищевые волокна, сумма	6.3	6.4	6.9	6.2	6.4	8.8	6.4	6.7	6.3
<i>Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %</i>									
Белок	13.1	12.8	13.8	13.4	12.7	11.3	14.0	12.2	12.8
Жиры	37.4	38.7	41.9	40.9	39.2	32.3	42.1	41.8	38.0
Углеводы	49.6	48.6	44.6	45.8	48.1	56.3	44.4	46.1	49.3
<i>Потребление витаминов, мг</i>									
Витамин В1	1.3	1.2	1.6	1.2	1.1	1.4	1.6	1.0	1.3
Витамин В2	1.4	1.2	1.6	1.5	1.2	1.1	1.6	1.2	1.3

	по самооценке объема рациона			по особенностям рациона питания (рацион на момент обследования связан с:					
	столько же, сколько обычно	меньше, чем обычно	больше, чем обычно	с соблюдением специальной диеты или с рекомендациями врача	с недомоганием, болезнью	с религиозными обычаями	с торжеством, праздниками	с усталостью, стрессом	с отсутствием времени
Витамин РР	15.7	14.4	17.9	12.1	12.9	16.8	17.5	13.6	15.6
Витамин С	75.9	73.2	92.2	78.0	70.2	98.1	90.5	71.2	86.5
Витамин А	0.4	0.6	0.4	0.3	0.4	0.2	0.4	0.3	0.7
Бета-каротин	2.6	2.5	2.6	2.5	2.3	3.0	2.5	3.0	2.2
<i>Потребление минеральных веществ, мг</i>									
Железо	18.8	18.0	21.2	18.6	17.1	20.9	20.6	17.9	18.2
Кальций	766.1	706.8	823.9	855.8	733.4	580.2	814.6	658.9	651.4
Магний	407.6	371.1	414.5	464.5	366.4	366.7	401.4	361.7	429.9
Натрий	4099.7	3669.2	5076.8	3670.2	3245.1	4121.3	5335.1	3658.8	3830.1
Калий	3020.5	2886.3	3393.7	2812.9	2814.3	3571.7	3267.8	2898.6	2936.0
Фосфор	1267.3	1203.6	1466.9	1298.8	1195.3	1121.5	1477.9	1165.0	1169.3

Таблица 15.3

люды

потребителя, в сутки

ан)	
с отсутствием денег	с другими причинами
2373.5	2038.3
62.3	68.2
0.78	0.94
102.6	86.4
300.3	247.0
116.0	102.9
184.3	144.1
4.8	4.6
9.9	13.4
41.4	38.2
48.7	48.3
1.0	1.0
0.8	1.1

ан)

с отсутствием денег	с другими причина ми
10.7	12.1
63.0	55.4
0.2	0.5
2.2	2.0
14.8	14.5
461.1	621.8
243.3	278.0
4412.4	3416.3
2281.2	2334.9
903.1	1045.6