Таблица 7.3

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПОТРЕБЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ВИДЕ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД И ГОТОВЫХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПРОДУКТОВ В ДОМАШНЕМ И ОБЩЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ ПО САМООЦЕНКЕ ОБЪЕМА РАЦИОНА И ОСОБЕННОСТЯМ ПИТАНИЯ В ДЕНЬ СУТОЧНОГО ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ

Свердловская область

в среднем на потребителя, в сутки

	по самооценке объема рациона			*по особенностям рациона питания (рацион на момент обследования связан)*							
	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	с отсутствием денег	с другими причинами
Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал	2296.0	2110.8	2776.9	1875.8	1888.9	1919.0	2839.9	2233.6	2262.4	2098.1	2430.4
Потребление пищевых веществ, г											
Белок	76.4	70.6	101.2	71.3	67.7	59.7	104.3	75.0	72.3	67.5	80.9
Потребление белка на 1 кг массы тела	1.32	1.08	1.47	1.02	1.11	0.79	1.49	1.04	1.00	1.18	1.34
Жиры	99.1	92.7	134.3	78.4	74.6	72.0	139.3	96.7	103.6	86.1	110.2
Углеводы	275.6	253.3	292.3	221.6	238.3	258.1	301.8	269.4	265.8	264.9	279.5
Моно- и дисахариды	117.7	105.5	128.2	92.6	97.6	97.2	132.8	112.4	120.4	104.5	111.8
Усвояемые полисахариды (крахмал)	157.9	147.8	164.1	129.0	140.7	160.9	169.1	157.0	145.4	160.4	167.8
Пищевые волокна, сумма	6.0	5.7	6.8	5.5	5.2	6.4	6.4	5.9	6.1	6.1	6.1
Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %											
Белок	13.5	13.6	14.5	15.6	14.6	12.5	14.6	13.5	12.9	13.0	13.4
Жиры	38.6	39.0	43.2	37.6	35.2	33.0	43.6	38.6	40.6	36.3	41.1
Углеводы	48.1	48.1	42.6	46.8	50.5	54.4	43.4	48.6	47.5	51.0	45.7

	по самооценке объема рациона			*по особенностям рациона питания (рацион на момент обследования связан)*							
	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	с отсутствием денег	с другими причинами
Потребление витаминов, мг											
Витамин В1	1.1	1.1	1.6	1.0	0.9	1.0	1.6	1.0	1.1	1.3	1.3
Витамин В2	1.3	1.1	1.4	1.3	1.2	0.9	1.4	1.1	1.2	1.4	1.2
Витамин РР	14.2	13.3	19.3	12.9	11.9	11.6	20.6	13.8	13.8	14.9	15.0
Витамин С	76.8	75.4	105.3	78.9	72.5	83.8	112.0	88.0	77.6	63.3	69.9
Витамин А	0.6	0.3	0.5	0.7	0.6	0.1	0.5	0.2	0.3	0.4	0.5
Бета-каротин	2.6	2.2	3.7	2.3	2.2	2.5	2.9	2.5	2.6	3.2	2.5
Потребление минеральных веществ, мг											
Железо	17.7	16.3	20.5	16.7	16.1	17.9	20.3	16.6	16.8	17.9	19.2
Кальций	805.5	738.1	876.3	924.2	733.5	569.7	864.8	798.4	769.1	660.4	813.4
Магний	363.7	328.3	409.1	326.1	327.3	361.8	400.6	323.0	331.0	323.4	352.0
Натрий	3740.2	3325.0	4399.2	3097.2	3220.2	3172.5	4377.8	3688.7	3361.9	3194.8	4040.4
Калий	2873.3	2654.9	3279.0	2642.3	2596.0	2531.0	3328.2	2771.5	2694.0	2598.6	2949.3
Фосфор	1234.2	1123.8	1448.8	1244.0	1123.7	1001.7	1455.5	1185.1	1138.3	1104.2	1320.5