

Таблица 1.10

(предварительные данные)

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

Все респонденты в возрасте 3 лет и более

в среднем на потребителя в сутки

	Все респонденты	в том числе проживают	
		в городских населенных пунктах - всего	в сельских населенных пунктах - всего
	1	2	3
Общая энергетическая ценность (калорийность без учета алкоголя) среднесуточного рациона, ккал	2 137.78	2 096.84	2 269.65
<i>Потребление пищевых веществ, г</i>			
Белок	74.86	74.21	76.96
Потребление белка на 1 кг массы тела	1.38	1.42	1.24
Жиры	93.78	93.02	96.25
Насыщенные жирные кислоты	31.71	31.22	33.27
Холестерин, мг	355.26	350.37	371.01
Углеводы	249.75	242.19	274.12
Моно- и дисахариды	105.26	103.16	112.05
Сахар добавленный	63.39	60.19	73.68
Усвояемые полисахариды (крахмал)	143.83	138.38	161.39
Пищевые волокна, сумма	20.45	20.03	21.81
<i>Справочно</i>			
Общая энергетическая ценность (калорийность с учетом алкоголя) среднесуточного рациона, ккал	2 156.87	2 117.64	2 283.22
Алкоголь	1.94	1.95	1.90
<i>Доля основных пищевых веществ в общей калорийности рациона, %</i>			
Белок	14.05	14.22	13.50
Жиры	38.56	39.01	37.13
Углеводы	47.58	47.02	49.38
<i>Потребление витаминов, мг</i>			
Витамин В1	1.17	1.16	1.22
Витамин В2	1.39	1.40	1.37
Витамин РР	16.53	16.61	16.30
Витамин С	84.99	85.24	84.20
Витамин А	430.21	440.87	395.87
Бета-каротин	2 804.95	2 901.49	2 493.98
Ретинол-эквивалент	897.69	924.45	811.49
<i>Потребление минеральных веществ, мг</i>			
Железо	18.67	18.68	18.65
Кальций	738.27	742.92	723.32
Магний	330.17	330.92	327.78
Натрий	4 627.24	4 523.26	4 962.19
Соль добавленная, г	8.97	8.79	9.55
Калий	2 906.85	2 903.38	2 918.04
Фосфор	1 263.81	1 260.74	1 273.71
Вода	1 550.29	1 545.89	1 564.46