

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
ПОТРЕБЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ВИДЕ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД ГОТОВЫХ
К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПРОДУКТОВ В ДОМАШНЕМ И ОБЩЕСТВЕННОМ ПИТАНИИ
ПО ТИПУ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ**

Саратовская область

в среднем на потребителя в сутки

	Мужчины	в том числе проживают		Женщины	в том числе проживают	
		в городских населенных пунктах - всего	в сельских населенных пунктах - всего		в городских населенных пунктах - всего	в сельских населенных пунктах - всего
Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона, ккал	2715,3	2681,0	2809,1	2095,3	2076,4	2156,4
<i>Потребление пищевых веществ, г</i>						
Белок	94,0	93,9	94,3	70,9	71,0	70,6
Потребление белка на 1 кг массы тела	1,53	1,48	1,65	1,17	1,17	1,17
Жиры	116,3	117,2	113,8	90,3	91,0	88,3
Углеводы	324,0	313,7	352,1	249,8	243,5	270,0
Моно- и дисахариды	124,7	123,0	129,4	104,0	102,8	107,9
Усвояемые полисахариды (крахмал)	199,3	190,7	222,7	145,8	140,7	162,1
Пищевые волокна, сумма	6,1	6,0	6,6	5,7	5,5	6,1
<i>Доля основных пищевых</i>						

<i>веществ в общей калорийности рациона, %</i>						
Белок	13,9	14,1	13,5	13,7	13,9	13,2
Жиры	38,1	38,7	36,3	38,2	38,9	36,2
Углеводы	48,1	47,4	50,3	48,1	47,3	50,6
<i>Потребление витаминов, мг</i>						
Витамин В1	1,2	1,2	1,3	1,0	0,9	1,0
Витамин В2	1,4	1,4	1,4	1,1	1,1	1,1
Витамин РР	16,7	16,5	17,5	12,5	12,3	13,1
Витамин С	72,1	72,2	71,7	65,2	65,3	64,7
Витамин А	0,6	0,7	0,4	0,4	0,4	0,3
Бета-каротин	2,7	2,7	2,8	2,3	2,3	2,3
<i>Потребление минеральных веществ, мг</i>						
Железо	19,3	19,1	19,7	15,6	15,4	16,1
Кальций	808,1	822,6	768,5	734,8	761,2	649,6
Магний	384,1	379,4	397,0	336,2	335,6	338,4
Натрий	4868,2	4796,1	5065,8	3547,8	3451,8	3858,2
Калий	3215,2	3167,0	3347,3	2695,2	2656,5	2820,5
Фосфор	1398,2	1397,6	1399,8	1147,0	1155,0	1121,3