5.13. Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания,   
потребленных в домашних хозяйствах

(в среднем на члена домашнего хозяйства)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2005 | 2010 | 2015 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 |
|  | **Беларусь** | | | | | | |
| Пищевая ценность, г в сутки: |  |  |  |  |  |  |  |
| белки | 84 | 78 | 88 | 87 | 86 | 88 | 97 |
| в том числе в продуктах животного происхождения | 47 | 49 | 56 | 56 | 56 | 57 | 63 |
| жиры | 115 | 112 | 123 | 120 | 121 | 124 | 136 |
| в том числе в продуктах  животного происхождения | 77 | 74 | 80 | 76 | 77 | 79 | 84 |
| углеводы | 334 | 279 | 296 | 288 | 284 | 288 | 313 |
| в том числе в продуктах  животного происхождения | 15 | 14 | 15 | 14 | 14 | 13 | 16 |
| Энергетическая ценность,  ккал в сутки | 2 713 | 2 429 | 2 642 | 2 579 | 2 574 | 2 615 | 2 862 |
| в том числе в продуктах  животного происхождения | 941 | 915 | 996 | 958 | 965 | 986 | 1 072 |
|  | **Россия** | | | | | | |
| Пищевая ценность, г в сутки: |  |  |  |  |  |  |  |
| белки | 71 | 77 | 77 | 80 | 81 | 81 | 80 |
| в том числе в продуктах  животного происхождения | 39 | 47 | 49 | 51 | 52 | 52 | 53 |
| жиры | 96 | 105 | 105 | 108 | 109 | 110 | 108 |
| в том числе в продуктах  животного происхождения | 56 | 64 | 66 | 69 | 70 | 71 | 71 |
| углеводы | 368 | 348 | 329 | 335 | 333 | 334 | 319 |
| в том числе в продуктах  животного происхождения | 14 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 17 |
| Энергетическая ценность,  ккал в сутки | 2 630 | 2 652 | 2 583 | 2 647 | 2 644 | 2661 | 2577 |
| в том числе в продуктах  животного происхождения | 717 | 828 | 855 | 886 | 896 | 912 | 925 |