|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характеристики состава** | **Количественные показатели** | **Процентное содержание от нормы в 100 г** |
| **Калорийность** | 325.3 кКал | 19.3% |
| Белки | 8.3 г | 10.9% |
| Жиры | 1.2 г | 2% |
| Углеводы | 75 г | 35.5% |
| Пищевые волокна | 0.8 г | 4% |
| Вода | 14 г | 0.6% |
| Зола | 0.7 г |  |
| **Витамины** | | |
| Витамин А, РЭ | 200 мкг | 22.2% |
| Ретинол | 0.2 мг |  |
| Витамин В1, тиамин | 0.1 мг | 6.7% |
| Витамин В2, рибофлавин | 0.07 мг | 3.9% |
| Витамин В5, пантотеновая | 0.3 мг | 6% |
| Витамин В6, пиридоксин | 0.3 мг | 15% |
| Витамин В9, фолаты | 19 мкг | 4.8% |
| Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ | 2.7 мг | 18% |
| Витамин Н, биотин | 6.6 мкг | 13.2% |
| Витамин РР, НЭ | 2.4778 мг | 12.4% |
| Ниацин | 1.1 мг |  |
| **Макроэлементы в миллиграммах (мг)** | | |
| Калий, K | 147 | 5.9% |
| Кальций, Ca | 20 | 2% |
| Магний, Mg | 36 | 9% |
| Натрий, Na | 55 | 4.2% |
| Сера, S | 63 | 6.3% |
| Фосфор, Ph | 109 | 13.6% |
| **Микроэлементы в микрограммах (мкг)** | | |
| Алюминий, Al | 29 |  |
| Бор, B | 215 |  |
| Железо, Fe | 2.7 | 15% |
| Кобальт, Co | 4.5 | 45% |
| Марганец, Mn | 0.4 | 20% |
| Медь, Cu | 210 | 21% |
| Молибден, Mo | 11.6 | 16.6% |
| Никель, Ni | 23.4 |  |
| Олово, Sn | 19.6 |  |
| Титан, Ti | 27 |  |
| Хром, Cr | 22.7 | 45.4% |
| Цинк, Zn | 0.5 | 4.2% |
| **Усвояемые углеводы в граммах** | | |
| Крахмал и декстрины | 70.4 |  |
| Моно- и дисахариды (сахара) | 2 |  |