|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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   |   |