

№ п/п.	№ под.	Нутриенты	Ед.	Всего	Потр. суг.	% суг.	- или +	На 100 г
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Основные показатели</b>								
1	<u>1</u>	Вода	гр	348.1075	<b>4440</b>	7.84 %	-4092	42.50
<u>2</u>	<u>2</u>	Калорийность (энергия) в килокалориях	ккал	2497.7	2627	95.08 %	-129	304.97
<u>3</u>	<u>3</u>	Калорийность (энергия) в килоджоулях	кДж	10453.05	10999	95.08 %	-546	1276.32
4	<u>4</u>	Белок	гр	132.982	122.40	108.65 %	10.58	16.24
5	<u>5</u>	Всего липидов (жиров), потр. по остат. энергии	гр	151.9705	163.69	92.84 %	-11.72	18.56
6	<u>6</u>	Углеводы, по разности	гр	169.694	156.00	108.78 %	13.69	20.72
7	7	Зола	гр	19.154	n/a	n/a	n/a	2.34
8	<u>8</u>	Пищевые волокна, всего (клетчатка)	гр	26.945	36.00	74.85 %	-9.06	3.29
9	<u>9</u>	Крахмал	гр	77.0386	n/a	n/a	n/a	9.41
10	10	Сахара, всего	гр	49.4395	n/a	n/a	n/a	6.04
11	11	Сахароза	гр	16.6294	n/a	n/a	n/a	2.03
12	12	Глюкоза (декстроза)	гр	17.3188	n/a	n/a	n/a	2.11
13	13	Фруктоза	гр	12.2787	n/a	n/a	n/a	1.50
14	14	Лактоза	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
15	15	Мальтоза	гр	0.186	n/a	n/a	n/a	0.02
16	16	Галактоза	гр	0.29	n/a	n/a	n/a	0.04
17	17	Кофеин	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
18	18	Теобромин	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
19	19	Скорректированный белок	гр	31.308	n/a	n/a	n/a	3.82
20	20	Спирт, этиловый	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
<b>Макроэлементы</b>								
21	1	Кальций, Ca	мг	307.96	960.00	32.08 %	-652.04	37.60
22	<u>2</u>	Магний, Mg	мг	737.34	504.00	146.30 %	233.34	90.03
23	<u>3</u>	Натрий, Na	мг	3068.57	2760.00	111.18 %	308.57	374.67
24	<u>4</u>	Калий, K	мг	2495.12	5640.00	44.24 %	-3144.88	304.65
25	<u>5</u>	Фосфор, P	мг	2144.45	840.00	255.29 %	1304.45	261.84
<b>Микроэлементы</b>								
26	<u>1</u>	Железо, Fe	мг	23.8622	9.60	248.56 %	14.26	2.91
27	2	Цинк, Zn	мг	20.42	13.20	154.70 %	7.22	2.49
28	3	Медь, Cu	мг	3.5722	1.08	330.76 %	2.49	0.44
29	4	Марганец, Mn	мг	7.2443	2.76	262.47 %	4.48	0.88
30	5	Селен, Se	мкг	230.354	66.00	349.02 %	164.35	28.13
31	6	Фтор, F	мкг	289.54	4800.00	6.03 %	-4510.46	35.35
<b>Витамины и витаминоподобные вещества</b>								
32	1	Витамин С, всего аскорбиновой кислоты	мг	30.745	108.00	28.47 %	-77.26	3.75
33	2	Тиамин, витамин В1	мг	2.2071	1.44	153.27 %	0.77	0.27
34	3	Рибофлавин, витамин В2	мг	1.3034	1.56	83.55 %	-0.26	0.16
35	4	Ниацин	мг	32.624	19.20	169.92 %	13.42	3.98
36	5	Пантотеновая кислота, витамин В5	мг	4.1885	6.00	69.81 %	-1.81	0.51
37	6	Витамин В-6 (пиридоксин)	мг	4.45035	2.04	218.15 %	2.41	0.54
38	7	Фолиевая кислота, всего	мкг	670.3	480.00	139.65 %	190.30	81.84
39	8	Фолиевая кислота	мкг	342	n/a	n/a	n/a	41.76
40	9	Фолиевая кислота, пищевая	мкг	328.3	n/a	n/a	n/a	40.09
41	10	Фолиевая кислота, DFE	мкг	909.8	n/a	n/a	n/a	111.09
42	11	Холин, всего	мг	459.18	660.00	69.57 %	-200.82	56.07
43	12	Бетаин	мг	206.303	n/a	n/a	n/a	25.19
44	13	Витамин А, RAЕ	мг	386.8	1080.00	35.81 %	-693.20	47.23
45	14	Каротин, бета	мг	1198.5	n/a	n/a	n/a	146.34
46	15	Каротин, альфа	мг	6.2	n/a	n/a	n/a	0.76
47	16	Витамин А, ME	ME	2960.4	n/a	n/a	n/a	361.47
48	17	Лютеин + зеаксантин	мкг	210.3	n/a	n/a	n/a	25.68
49	18	Витамин К (филлохинон)	мкг	14.34	144.00	10.0 %	-129.66	1.75
50	19	Ликопин	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
51	20	Витамин Е (альфа-токоферол)	мг	57.8105	18.00	321.17 %	39.81	7.06
52	21	Токоферол, бета	мг	2.0075	n/a	n/a	n/a	0.25
53	22	Токоферол, гамма	мг	23.399	n/a	n/a	n/a	2.86
54	23	Токоферол, дельта	мг	1.9432	n/a	n/a	n/a	0.24
55	24	Токотриенол, альфа	мг	0.0978	n/a	n/a	n/a	0.01
56	25	Токотриенол, бета	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
57	26	Токотриенол, гамма	мг	0.2645	n/a	n/a	n/a	0.03
58	27	Токотриенол, дельта	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
59	28	Ретинол	мкг	286.4	n/a	n/a	n/a	34.97
60	29	Витамин D	ME	169.8	n/a	n/a	n/a	20.73
61	30	Витамин D2 (эргокальциферол)	мкг	42.6	n/a	n/a	n/a	5.20
62	31	Витамин D3 (холекальциферол)	мкг	4.898	n/a	n/a	n/a	0.60
63	32	Витамин D (D2 + D3)	мкг	4.24	18.00	23.56 %	-13.76	0.52
64	33	Криптоксантин, бета	мкг	9.8	n/a	n/a	n/a	1.20
65	34	Витамин В-12	мкг	12.295	2.88	426.91 %	9.42	1.50
66	35	Менахинон-4	мкг	25.71	n/a	n/a	n/a	3.14
67	36	Дигидрофиллохинон	мкг	1.95	n/a	n/a	n/a	0.24
68	37	Витамин Е, добавленный	мг	18.25	n/a	n/a	n/a	2.23
69	38	Витамин В-12, добавленный	мкг	5.445	n/a	n/a	n/a	0.66
<b>Незаменимые аминокислоты</b>								
70	1	Триптофан	гр	1.4001	0.857	163.37 %	0.543	0.17
71	2	Треонин	гр	4.5182	3.305	136.71 %	1.213	0.55
72	3	Изолейцин	гр	4.8603	3.060	158.83 %	1.800	0.59
73	4	Лейцин	гр	8.6598	6.732	128.64 %	1.928	1.06
74	5	Лизин	гр	7.1017	6.242	113.77 %	0.860	0.87
75	6	Метионин	гр	2.5876	n/a	n/a	n/a	0.32
76	7	Фенилаланин	гр	5.1059	n/a	n/a	n/a	0.62
77	8	Валин	гр	5.7762	3.917	147.46 %	1.859	0.71
78	9	Гистидин	гр	2.9723	2.203	134.92 %	0.769	0.36

## Сумма аминокислот

79	1	Метионин + Цистеин	гр	4.1174	3.060	134.56 %	1.057	0.50
80	2	Фенилаланин + Тирозин	гр	8.721	5.753	151.59 %	2.968	1.06

## Условно незаменимые аминокислоты

81	1	Аргинин	гр	10.2405	n/a	n/a	n/a	1.25
----	---	---------	----	---------	-----	-----	-----	------

## Заменимые аминокислоты

82	1	Тирозин	гр	3.6151	n/a	n/a	n/a	0.44
83	2	Цистин, Цистеин	гр	1.5298	n/a	n/a	n/a	0.19
84	3	Аланин	гр	6.7158	n/a	n/a	n/a	0.82
85	4	Аспарагиновая кислота	гр	11.2222	n/a	n/a	n/a	1.37
86	5	Глютаминовая (глутаминовая) кислота	гр	18.9191	n/a	n/a	n/a	2.31
87	6	Глицин	гр	7.9087	n/a	n/a	n/a	0.97
88	7	Пролин	гр	6.4942	n/a	n/a	n/a	0.79
89	8	Серин	гр	5.0941	n/a	n/a	n/a	0.62
90	9	Гидроксипролин	гр	0.2586	n/a	n/a	n/a	0.03

## Стеролы

91	1	Холестерол	мг	517.8	360.00	143.83 %	157.80	63.22
92	2	Фитостеролы	мг	937.85	n/a	n/a	n/a	114.51
93	3	Стигмастерол	мг	136.53	n/a	n/a	n/a	16.67
94	4	Кампестерол	мг	331.71	n/a	n/a	n/a	40.50
95	5	Бета-ситостерол	мг	797.51	n/a	n/a	n/a	97.38

## Липиды (жиры)

96	1	Жирные кислоты, всего транс	гр	0.3824	n/a	n/a	n/a	0.05
97	2	Жирные кислоты, всего насыщенных	гр	30.3642	n/a	n/a	n/a	3.71
98	3	Жирные кислоты, всего мононенасыщенных	гр	63.03475	n/a	n/a	n/a	7.70
99	4	Жирные кислоты, всего полиненасыщенных	гр	44.5362	n/a	n/a	n/a	5.44
100	5	Жирные кислоты, всего транс-моноеновых	гр	0.43396	n/a	n/a	n/a	0.05
101	6	Жирные кислоты, всего транс-полиеновых	гр	0.2759	n/a	n/a	n/a	0.03

## Насыщенные жирные кислоты

102	1	4:0 Масляная кислота	гр	0.003	n/a	n/a	n/a	0.00
103	2	6:0 Капроновая кислота	гр	0.0015	n/a	n/a	n/a	0.00
104	3	8:0 Каприловая кислота	гр	0.00285	n/a	n/a	n/a	0.00
105	4	10:0 Каприновая кислота	гр	0.0764	n/a	n/a	n/a	0.01
106	5	12:0 Лауриновая кислота	гр	0.11475	n/a	n/a	n/a	0.01
107	6	13:0 Тридекановая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
108	7	14:0 Миристиновая кислота	гр	1.4189	n/a	n/a	n/a	0.17
109	8	15:0 Пентадекановая кислота	гр	0.02548	n/a	n/a	n/a	0.00
110	9	16:0 Пальмитиновая кислота	гр	18.29845	n/a	n/a	n/a	2.23
111	10	17:0 Маргариновая кислота	гр	0.09533	n/a	n/a	n/a	0.01
112	11	18:0 Стеариновая кислота	гр	9.59855	n/a	n/a	n/a	1.17
113	12	20:0 Арахидиновая кислота	гр	0.35255	n/a	n/a	n/a	0.04
114	13	22:0 Бегеновая кислота	гр	0.39824	n/a	n/a	n/a	0.05
115	14	24:0 Лигноцеридовая кислота	гр	0.96236	n/a	n/a	n/a	0.12

## Мононенасыщенные жирные кислоты

116	1	14:1 ω5 Миристолеиновая кислота	гр	0.0257	n/a	n/a	n/a	0.00
117	2	15:1 Мононенасыщенная кислота	гр	0.002	n/a	n/a	n/a	0.00
118	3	16:1 ω7 Пальмитолеиновая кислота	гр	3.1107	n/a	n/a	n/a	0.38
119	4	16:1 t Гексадекановая кислота	гр	0.03	n/a	n/a	n/a	0.00
120	5	16:1 c Амореттолиновая кислота	гр	0.69162	n/a	n/a	n/a	0.08
121	6	17:1 Мальвадиновая кислота	гр	0.0514	n/a	n/a	n/a	0.01
122	7	18:1 ω9 Олеиновая кислота	гр	50.48265	n/a	n/a	n/a	6.16
123	8	18:1 t Транс-вакценовая кислота	гр	0.52466	n/a	n/a	n/a	0.06
124	9	18:1 c Цис-вакценовая кислота	гр	68.44331	n/a	n/a	n/a	8.36
125	10	18:1-11t Вакценовая кислота	гр	1.20662	n/a	n/a	n/a	0.15
126	11	20:1 ω9 Гондоиновая кислота	гр	4.1475	n/a	n/a	n/a	0.51
127	12	22:1 ω13 Эруковая кислота	гр	5.1975	n/a	n/a	n/a	0.63
128	13	22:1 t Brassидиновая кислота	гр	0.0125	n/a	n/a	n/a	0.00
129	14	22:1 c Цетоленовая кислота	гр	0.07824	n/a	n/a	n/a	0.01
130	15	24:1 c Нервоновая кислота	гр	0.03454	n/a	n/a	n/a	0.00

## Полиненасыщенные жирные кислоты

131	1	18:2 ω6 Линолевая кислота	гр	41.8694	n/a	n/a	n/a	5.11
132	2	18:2 t Линолэлаидиновая кислота	гр	0.2462	n/a	n/a	n/a	0.03
133	3	18:2 i Полиненасыщенная кислота	гр	0.54217	n/a	n/a	n/a	0.07
134	4	18:2 t,t Диморфеколиновая кислота	гр	1.2224	n/a	n/a	n/a	0.15
135	5	18:2 CLAs ω6 Октадекадиеновая кислота	гр	0.0958	n/a	n/a	n/a	0.01
136	6	18:2 n-6 c,c ω6 Линолевая кислота (LA)	гр	36.14912	n/a	n/a	n/a	4.41
137	7	18:3 Недифференцированные кислоты	гр	0.6975	n/a	n/a	n/a	0.09
138	8	18:3 n-6 c,c,c ω6 γ-линоленовая кислота	гр	0.01585	n/a	n/a	n/a	0.00
139	9	18:3 n-3 c,c,c ω3 α-линоленовая кислота	гр	0.54917	n/a	n/a	n/a	0.07
140	10	18:3 i Полиненасыщенная кислота	гр	0.0982	n/a	n/a	n/a	0.01
141	11	18:4 ω3 Стиридовая кислота	гр	0.015	n/a	n/a	n/a	0.00
142	12	20:2 n-6 c,c ω6 Эйкозодиеновая кислота	гр	0.0548	n/a	n/a	n/a	0.01
143	13	20:3 Недифференцированные кислоты	гр	0.02752	n/a	n/a	n/a	0.00
144	14	20:3 ω3 Эйкозатриеновая кислота	гр	0.08172	n/a	n/a	n/a	0.01
145	15	20:3 ω6 Дигомо-γ-линоленовая кислота	гр	0.042	n/a	n/a	n/a	0.01
146	16	20:4 Недифференцированные кислоты	гр	0.3465	n/a	n/a	n/a	0.04
147	17	20:4 ω6 Арахидиновая кислота	гр	0.1056	n/a	n/a	n/a	0.01
148	18	20:5 ω3 Эйкозопентаеновая кислота	гр	0.867	n/a	n/a	n/a	0.11
149	19	21:5 ω3 Генэйкозопентаеновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
150	20	22:4 ω6 Аденовая кислота	гр	0.044	n/a	n/a	n/a	0.01
151	21	22:5 ω3 Докозопентаеновая кислота	гр	0.091	n/a	n/a	n/a	0.01
152	22	22:6 ω3 Докозагексаеновая кислота	гр	0.555	n/a	n/a	n/a	0.07
153	23	Всего ω6 Полиненасыщенных кислот	гр	78.37657	16.8	466.53 %	61.58	9.57
154	24	Всего ω3 Полиненасыщенных кислот	гр	2.15889	1.92	112.44 %	0.24	0.26