

**Перечень продуктов или блюд вашего выбора:**

Яйцо, цельное, вареное вкрутую - 100 грамм.

Петрушка, сушеная - 5 грамм.

Курица, желудок, все классы, приготовленные, тушеные - 100 грамм.

Курица, бройлеры или цыплята, грудка, только мясо, приготовленное, жареное - 130 грамм.

Абрикосы, сушеные - 8 грамм.

Зеленый лук, лиофилизированный - 2 грамм.

Грибы, вешенки, сырые - 100 грамм.

Семена, тыквы и кабачков, сушеные - 80 грамм.

Сельдь, атлантическая, маринованная - 150 грамм.

Рыба, тунец, светлый, консервы в масле, слитое, твердая часть - 150 грамм.

**Общая масса набора - 825 грамм.**

№ п/п.	№ под.	Нутриенты	Ед.	Всего	Потр. сут.	% сут.	- или +	На 100 г
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Основные показатели</b>								
1	<u>1</u>	<u>Вода</u>	гр	489.5677	<u>3330</u>	14.70 %	-2840	59.34
<u>2</u>	<u>2</u>	<u>Калорийность (энергия) в килокалориях</u>	ккал	1762.4	1751	100.65 %	11	213.62
<u>3</u>	<u>3</u>	<u>Калорийность (энергия) в килоджоулях</u>	кДж	7376.54	7331	100.65 %	46	894.13
4	<u>4</u>	<u>Белок</u>	гр	180.9427	170.00	106.44 %	10.94	21.93
5	<u>5</u>	<u>Всего липидов (жиров)</u> , потр. по остат. энергии	гр	98.7628	101.62	97.19 %	-2.86	11.97
6	<u>6</u>	<u>Углеводы, по разности</u>	гр	39.73	39.00	101.87 %	0.73	4.82
7	7	Зола	гр	17.8048	n/a	n/a	n/a	2.16
8	<u>8</u>	<u>Пищевые волокна, всего (клетчатка)</u>	гр	9.543	75.00	12.72 %	-65.46	1.16
9	<u>9</u>	<u>Крахмал</u>	гр	13.649	n/a	n/a	n/a	1.65
10	10	Сахара, всего	гр	19.7747	n/a	n/a	n/a	2.40
11	11	Сахароза	гр	11.2625	n/a	n/a	n/a	1.37
12	12	Глюкоза (декстроза)	гр	6.012	n/a	n/a	n/a	0.73
13	13	Фруктоза	гр	2.387	n/a	n/a	n/a	0.29
14	14	Лактоза	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
15	15	Мальтоза	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
16	16	Галактоза	гр	0.667	n/a	n/a	n/a	0.08
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	10.5076	n/a	n/a	n/a	1.27
20	20	Спирт, этиловый	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
<b>Макроэлементы</b>								
21	1	Кальций, Ca	мг	340.26	960.00	35.44 %	-619.74	41.24
22	<u>2</u>	<u>Магний, Mg</u>	мг	638.76	504.00	126.74 %	134.76	77.43
23	<u>3</u>	<u>Натрий, Na</u>	мг	2260.1	2760.00	81.89 %	-499.90	273.95
24	<u>4</u>	<u>Калий, K</u>	мг	2431.31	5640.00	43.11 %	-3208.69	294.70
25	<u>5</u>	<u>Фосфор, P</u>	мг	2425.04	840.00	288.70 %	1585.04	293.94
<b>Микроэлементы</b>								
26	<u>1</u>	<u>Железо, Fe</u>	мг	19.8778	9.60	207.06 %	10.28	2.41
27	2	Цинк, Zn	мг	16.4426	13.20	124.57 %	3.24	1.99
28	3	Медь, Cu	мг	1.897	1.08	175.65 %	0.82	0.23
29	4	Марганец, Mn	мг	4.4935	2.76	162.81 %	1.73	0.54
30	5	Селен, Se	мкг	318.899	66.00	483.18 %	252.90	38.65
31	6	Фтор, F	мкг	246.524	4800.00	5.14 %	-4553.48	29.88
<b>Витамины и витаминоподобные вещества</b>								
32	1	Витамин С, всего аскорбиновой кислоты	мг	21.05	108.00	19.49 %	-86.95	2.55
33	2	Тиамин, витамин В1	мг	0.6781	1.44	47.09 %	-0.76	0.08
34	3	Рибофлавин, витамин В2	мг	1.90047	1.56	121.83 %	0.34	0.23
35	4	Ниацин	мг	55.71847	19.20	290.20 %	36.52	6.75
36	5	Пантотеновая кислота, витамин В5	мг	5.925	6.00	98.75 %	-0.08	0.72
37	6	Витамин В-6 (пиридоксин)	мг	1.76476	2.04	86.51 %	-0.28	0.21
38	7	Фолиевая кислота, всего	мкг	161.06	480.00	33.55 %	-318.94	19.52
39	8	Фолиевая кислота	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
40	9	Фолиевая кислота, пищевая	мкг	161.06	n/a	n/a	n/a	19.52
41	10	Фолиевая кислота, DFE	мкг	161.06	n/a	n/a	n/a	19.52
42	11	Холин, всего	мг	828.337	660.00	125.51 %	168.34	100.40
43	12	Бетаин	мг	56.905	n/a	n/a	n/a	6.90

44	13	Витамин А, РАЕ	мг	669.95	1080.00	62.03 %	-410.05	81.21
45	14	Каротин, бета	мг	278.42	n/a	n/a	n/a	33.75
46	15	Каротин, альфа	мг	1.65	n/a	n/a	n/a	0.20
47	16	Витамин А, МЕ	МЕ	3767.47	n/a	n/a	n/a	456.66
48	17	Лютеин + зеаксантин	мкг	533.6	n/a	n/a	n/a	64.68
49	18	Витамин К (филлохинон)	мкг	143.789	144.00	99.9 %	-0.21	17.43
50	19	Ликопин	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
51	20	Витамин Е (альфа-токоферол)	мг	8.1856	18.00	45.48 %	-9.81	0.99
52	21	Токоферол, бета	мг	0.0794	n/a	n/a	n/a	0.01
53	22	Токоферол, гамма	мг	34.8811	n/a	n/a	n/a	4.23
54	23	Токоферол, дельта	мг	2.2728	n/a	n/a	n/a	0.28
55	24	Токотриенол, альфа	мг	0.185	n/a	n/a	n/a	0.02
56	25	Токотриенол, бета	мг	0.0068	n/a	n/a	n/a	0.00
57	26	Токотриенол, гамма	мг	0.058	n/a	n/a	n/a	0.01
58	27	Токотриенол, дельта	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
59	28	Ретинол	мкг	578.6	n/a	n/a	n/a	70.13
60	29	Витамин D	МЕ	695.5	n/a	n/a	n/a	84.30
61	30	Витамин D2 (эргокальциферол)	мкг	23.42	n/a	n/a	n/a	2.84
62	31	Витамин D3 (холекальциферол)	мкг	16.726	n/a	n/a	n/a	2.03
63	32	Витамин D (D2 + D3)	мкг	17.28	18.00	96.00 %	-0.72	2.09
64	33	Криптоксантин, бета	мкг	11	n/a	n/a	n/a	1.33
65	34	Витамин В-12	мкг	12.336	2.88	428.33 %	9.46	1.50
66	35	Менахинон-4	мкг	13.63	n/a	n/a	n/a	1.65
67	36	Дигидрофиллохинон	мкг	0.1	n/a	n/a	n/a	0.01
68	37	Витамин Е, добавленный	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
69	38	Витамин В-12, добавленный	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
<b>Незаменимые аминокислоты</b>								
70	1	Триптофан	гр	2.02907	1.190	170.51 %	0.839	0.25
71	2	Треонин	гр	6.75761	4.590	147.22 %	2.168	0.82
72	3	Изолейцин	гр	7.71562	4.250	181.54 %	3.466	0.94
73	4	Лейцин	гр	12.8318	9.350	137.24 %	3.482	1.56
74	5	Лизин	гр	12.6303	8.670	145.68 %	3.960	1.53
75	6	Метионин	гр	4.34552	n/a	n/a	n/a	0.53
76	7	Фенилаланин	гр	7.0435	n/a	n/a	n/a	0.85
77	8	Валин	гр	8.47591	5.440	155.81 %	3.036	1.03
78	9	Гистидин	гр	4.61508	3.060	150.82 %	1.555	0.56
<b>Сумма аминокислот</b>								
79	1	Метионин + Цистеин	гр	6.36814	4.250	149.84 %	2.118	0.77
80	2	Фенилаланин + Тирозин	гр	12.65165	7.990	158.34 %	4.662	1.53
<b>Условно незаменимые аминокислоты</b>								
81	1	Аргинин	гр	12.52764	n/a	n/a	n/a	1.52
<b>Заменимые аминокислоты</b>								
82	1	Тирозин	гр	5.60815	n/a	n/a	n/a	0.68
83	2	Цистин, Цистеин	гр	2.02262	n/a	n/a	n/a	0.25
84	3	Аланин	гр	9.15874	n/a	n/a	n/a	1.11
85	4	Аспарагиновая кислота	гр	15.70943	n/a	n/a	n/a	1.90
86	5	Глютаминовая (глутаминовая) кислота	гр	25.04126	n/a	n/a	n/a	3.04
87	6	Глицин	гр	7.91564	n/a	n/a	n/a	0.96
88	7	Пролин	гр	6.3333	n/a	n/a	n/a	0.77
89	8	Серин	гр	7.08905	n/a	n/a	n/a	0.86
90	9	Гидроксипролин	гр	0.0809	n/a	n/a	n/a	0.01
<b>Стеролы</b>								
91	1	Холестерол	мг	907.8	360.00	252.17 %	547.80	110.04
92	2	Фитостеролы	мг	413.29	n/a	n/a	n/a	50.10
93	3	Стигмастерол	мг	73.78	n/a	n/a	n/a	8.94
94	4	Кампестерол	мг	269.16	n/a	n/a	n/a	32.63
95	5	Бета-ситостерол	мг	568.3	n/a	n/a	n/a	68.88
<b>Липиды (жиры)</b>								
96	1	Жирные кислоты, всего транс	гр	0.3573	n/a	n/a	n/a	0.04
97	2	Жирные кислоты, всего насыщенных	гр	18.55778	n/a	n/a	n/a	2.25

98	3	Жирные кислоты, всего мононенасыщенных	гр	42.26337	n/a	n/a	n/a	5.12
99	4	Жирные кислоты, всего полиненасыщенных	гр	27.0973	n/a	n/a	n/a	3.28
100	5	Жирные кислоты, всего транс-моноеновых	гр	0.2491	n/a	n/a	n/a	0.03
101	6	Жирные кислоты, всего транс-полиеновых	гр	0.18936	n/a	n/a	n/a	0.02
<b>Насыщенные жирные кислоты</b>								
102	1	4:0 Масляная кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
103	2	6:0 Капроновая кислота	гр	0.0008	n/a	n/a	n/a	0.00
104	3	8:0 Каприловая кислота	гр	0.003	n/a	n/a	n/a	0.00
105	4	10:0 Каприновая кислота	гр	0.0054	n/a	n/a	n/a	0.00
106	5	12:0 Лауриновая кислота	гр	0.0208	n/a	n/a	n/a	0.00
107	6	13:0 Тридекановая кислота	гр	0.002	n/a	n/a	n/a	0.00
108	7	14:0 Миристиновая кислота	гр	1.24354	n/a	n/a	n/a	0.15
109	8	15:0 Пентадекановая кислота	гр	0.0793	n/a	n/a	n/a	0.01
110	9	16:0 Пальмитиновая кислота	гр	12.74327	n/a	n/a	n/a	1.54
111	10	17:0 Маргариновая кислота	гр	0.1265	n/a	n/a	n/a	0.02
112	11	18:0 Стеариновая кислота	гр	4.14152	n/a	n/a	n/a	0.50
113	12	20:0 Арахидиновая кислота	гр	0.21227	n/a	n/a	n/a	0.03
114	13	22:0 Бегеновая кислота	гр	0.0809	n/a	n/a	n/a	0.01
115	14	24:0 Лигноцериновая кислота	гр	0.07435	n/a	n/a	n/a	0.01
<b>Мононенасыщенные жирные кислоты</b>								
116	1	14:1 $\omega$ 5 Миристолеиновая кислота	гр	0.0244	n/a	n/a	n/a	0.00
117	2	15:1 Мононенасыщенная кислота	гр	0.0045	n/a	n/a	n/a	0.00
118	3	16:1 $\omega$ 7 Пальмитолеиновая кислота	гр	2.8164	n/a	n/a	n/a	0.34
119	4	16:1 t Гексадекановая кислота	гр	0.0255	n/a	n/a	n/a	0.00
120	5	16:1 c Амреттолиновая кислота	гр	0.83694	n/a	n/a	n/a	0.10
121	6	17:1 Мальваляиновая кислота	гр	0.03368	n/a	n/a	n/a	0.00
122	7	18:1 $\omega$ 9 Олеиновая кислота	гр	26.01867	n/a	n/a	n/a	3.15
123	8	18:1 t Транс-вакценовая кислота	гр	0.2268	n/a	n/a	n/a	0.03
124	9	18:1 c Цис-вакценовая кислота	гр	47.09263	n/a	n/a	n/a	5.71
125	10	18:1-11t Вакценовая кислота	гр	1.3515	n/a	n/a	n/a	0.16
126	11	20:1 $\omega$ 9 Гондоиновая кислота	гр	5.6373	n/a	n/a	n/a	0.68
127	12	22:1 $\omega$ 13 Эруковая кислота	гр	7.7528	n/a	n/a	n/a	0.94
128	13	22:1 t Брассидиновая кислота	гр	0.0118	n/a	n/a	n/a	0.00
129	14	22:1 c Цеголеновая кислота	гр	0.11116	n/a	n/a	n/a	0.01
130	15	24:1 c Нервоновая кислота	гр	0.16948	n/a	n/a	n/a	0.02
<b>Полиненасыщенные жирные кислоты</b>								
131	1	18:2 $\omega$ 6 Линолевая кислота	гр	23.65524	n/a	n/a	n/a	2.87
132	2	18:2 t Линолэлаидиновая кислота	гр	0.17226	n/a	n/a	n/a	0.02
133	3	18:2 i Полиненасыщенная кислота	гр	0.39905	n/a	n/a	n/a	0.05
134	4	18:2 t,t Диморфеколиновая кислота	гр	0.9245	n/a	n/a	n/a	0.11
135	5	18:2 CLAs $\omega$ 6 Октадекадиеновая кислота	гр	0.057	n/a	n/a	n/a	0.01
136	6	18:2 n-6 c,c $\omega$ 6 Линолевая кислота (LA)	гр	21.58866	n/a	n/a	n/a	2.62
137	7	18:3 Недифференцированные кислоты	гр	0.40926	n/a	n/a	n/a	0.05
138	8	18:3 n-6 c,c,c $\omega$ 6 $\gamma$ -линоленовая кислота	гр	0.03438	n/a	n/a	n/a	0.00
139	9	18:3 n-3 c,c,c $\omega$ 3 $\alpha$ -линоленовая кислота	гр	0.40564	n/a	n/a	n/a	0.05
140	10	18:3 i Полиненасыщенная кислота	гр	0.099	n/a	n/a	n/a	0.01
141	11	18:4 $\omega$ 3 Стиридовая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
142	12	20:2 n-6 c,c $\omega$ 6 Эйкозодиеновая кислота	гр	0.08958	n/a	n/a	n/a	0.01
143	13	20:3 Недифференцированные кислоты	гр	0.0991	n/a	n/a	n/a	0.01
144	14	20:3 $\omega$ 3 Эйкозатриеновая кислота	гр	0.108	n/a	n/a	n/a	0.01
145	15	20:3 $\omega$ 6 Дигомо- $\gamma$ -линоленовая кислота	гр	0.0801	n/a	n/a	n/a	0.01
146	16	20:4 Недифференцированные кислоты	гр	0.4488	n/a	n/a	n/a	0.05
147	17	20:4 $\omega$ 6 Арахидиновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
148	18	20:5 $\omega$ 3 Эйкозапентаеновая кислота	гр	1.323	n/a	n/a	n/a	0.16
149	19	21:5 $\omega$ 3 Генэйкозапентаеновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
150	20	22:4 $\omega$ 6 Аденовая кислота	гр	0.1047	n/a	n/a	n/a	0.01
151	21	22:5 $\omega$ 3 Докозапентаеновая кислота	гр	0.1445	n/a	n/a	n/a	0.02
152	22	22:6 $\omega$ 3 Докозагексаеновая кислота	гр	1.0475	n/a	n/a	n/a	0.13
153	23	Всего $\omega$ 6 Полиненасыщенных кислот	гр	45.60966	16.8	271.49 %	28.81	5.53
154	24	Всего $\omega$ 3 Полиненасыщенных кислот	гр	3.02864	1.92	157.74 %	1.11	0.37