

Перечень продуктов или блюд вашего выбора:

Картофель, красно-коричневый, мякоть со шкуркой, запеченный - 5000 грамм.

Общая масса набора - 5000 грамм.

№ п/п.	№ под.	Нутриенты	Ед.	Всего	Потр. сут.	% сут.	- или +	На 100 г
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Основные показатели								
1	<u>1</u>	<u>Вода</u>	гр	3722.5	4440	83.84 %	-718	74.45
<u>2</u>	<u>2</u>	<u>Калорийность (энергия) в килокалориях</u>	ккал	4850	2627	184.62 %	2223	97.00
<u>3</u>	<u>3</u>	<u>Калорийность (энергия) в килоджоулях</u>	кДж	20400	10999	184.62 %	9401	408.00
4	<u>4</u>	<u>Белок</u>	гр	131.5	122.40	107.43 %	9.10	2.63
5	<u>5</u>	<u>Всего липидов (жиров)</u> , потр. по остат. энергии	гр	6.5	163.69	3.97 %	-157.19	0.13
6	<u>6</u>	<u>Углеводы, по разности</u>	гр	1072	156.00	687.18 %	916.00	21.44
7	7	Зола	гр	67.5	n/a	n/a	n/a	1.35
8	<u>8</u>	<u>Пищевые волокна, всего (клетчатка)</u>	гр	115	36.00	319.44 %	79.00	2.30
9	<u>9</u>	<u>Крахмал</u>	гр	872.5	n/a	n/a	n/a	17.45
10	10	Сахара, всего	гр	54	n/a	n/a	n/a	1.08
11	11	Сахароза	гр	19.5	n/a	n/a	n/a	0.39
12	12	Глюкоза (декстроза)	гр	18.5	n/a	n/a	n/a	0.37
13	13	Фруктоза	гр	16	n/a	n/a	n/a	0.32
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	n/a	n/a	n/a	0.00
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	109	n/a	n/a	n/a	2.18
20	20	Спирт, этиловый	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
Макроэлементы								
21	<u>1</u>	<u>Кальций, Ca</u>	мг	900	960.00	93.75 %	-60.00	18.00
22	<u>2</u>	<u>Магний, Mg</u>	мг	1500	504.00	297.62 %	996.00	30.00
23	<u>3</u>	<u>Натрий, Na</u>	мг	700	2760.00	25.36 %	-2060.00	14.00
24	<u>4</u>	<u>Калий, K</u>	мг	27500	5640.00	487.59 %	21860.00	550.00
25	<u>5</u>	<u>Фосфор, P</u>	мг	3550	840.00	422.62 %	2710.00	71.00
Микроэлементы								
26	<u>1</u>	<u>Железо, Fe</u>	мг	53.5	9.60	557.29 %	43.90	1.07
27	2	Цинк, Zn	мг	17.5	13.20	132.58 %	4.30	0.35
28	3	Медь, Cu	мг	5.5	1.08	509.26 %	4.42	0.11
29	4	Марганец, Mn	мг	11.4	2.76	413.04 %	8.64	0.23
30	5	Селен, Se	мкг	25	66.00	37.88 %	-41.00	0.50
31	6	Фтор, F	мкг	2260	4800.00	47.08 %	-2540.00	45.20
Витамины и витаминоподобные вещества								
32	1	Витамин С, всего аскорбиновой кислоты	мг	415	108.00	384.26 %	307.00	8.30
33	2	Тиамин, витамин В1	мг	3.35	1.44	232.64 %	1.91	0.07
34	3	Рибофлавин, витамин В2	мг	2.4	1.56	153.85 %	0.84	0.05
35	4	Ниацин	мг	67.4	19.20	351.04 %	48.20	1.35
36	5	Пантотеновая кислота, витамин В5	мг	19	6.00	316.67 %	13.00	0.38
37	6	Витамин В-6 (пиридоксин)	мг	17.7	2.04	867.65 %	15.66	0.35
38	7	Фолиевая кислота, всего	мкг	1300	480.00	270.83 %	820.00	26.00
39	8	Фолиевая кислота	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
40	9	Фолиевая кислота, пищевая	мкг	1300	n/a	n/a	n/a	26.00
41	10	Фолиевая кислота, DFE	мкг	1300	n/a	n/a	n/a	26.00
42	11	Холин, всего	мг	750	660.00	113.64 %	90.00	15.00
43	12	Бетаин	мг	10	n/a	n/a	n/a	0.20
44	13	Витамин А, RAE	мг	50	1080.00	4.63 %	-1030.00	1.00
45	14	Каротин, бета	мг	300	n/a	n/a	n/a	6.00
46	15	Каротин, альфа	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
47	16	Витамин А, МЕ	МЕ	500	n/a	n/a	n/a	10.00
48	17	Лютеин + зеаксантин	мкг	950	n/a	n/a	n/a	19.00
49	18	Витамин К (филлохинон)	мкг	100	144.00	69.4 %	-44.00	2.00

50	19	Ликопин	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
51	20	Витамин Е (альфа-токоферол)	мг	3.5	18.00	19.44 %	-14.50	0.07
52	21	Токоферол, бета	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
53	22	Токоферол, гамма	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
54	23	Токоферол, дельта	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
55	24	Токотриенол, альфа	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
56	25	Токотриенол, бета	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
57	26	Токотриенол, гамма	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
58	27	Токотриенол, дельта	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
59	28	Ретинол	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
60	29	Витамин D	МЕ	0	n/a	n/a	n/a	0.00
61	30	Витамин D2 (эргокальциферол)	мкг	35	n/a	n/a	n/a	0.70
62	31	Витамин D3 (холекальциферол)	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
63	32	Витамин D (D2 + D3)	мкг	0	18.00	0.00 %	-18.00	0.00
64	33	Криптоксантин, бета	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
65	34	Витамин В-12	мкг	0	2.88	0.00 %	-2.88	0.00
66	35	Менахинон-4	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
67	36	Дигидрофиллохинон	мкг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
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
Незаменимые аминокислоты								
70	1	Триптофан	гр	1.35	0.857	157.53 %	0.493	0.03
71	2	Треонин	гр	4.3	3.305	130.11 %	0.995	0.09
72	3	Изолейцин	гр	4.25	3.060	138.89 %	1.190	0.09
73	4	Лейцин	гр	6.25	6.732	92.84 %	-0.482	0.13
74	5	Лизин	гр	6.85	6.242	109.74 %	0.608	0.14
75	6	Метионин	гр	2.05	n/a	n/a	n/a	0.04
76	7	Фенилаланин	гр	5.2	n/a	n/a	n/a	0.10
77	8	Валин	гр	6.55	3.917	167.22 %	2.633	0.13
78	9	Гистидин	гр	2.2	2.203	99.86 %	-0.003	0.04
Сумма аминокислот								
79	1	Метионин + Цистеин	гр	3.6	3.060	117.65 %	0.540	0.07
80	2	Фенилаланин + Тирозин	гр	8.3	5.753	144.27 %	2.547	0.17
Условно незаменимые аминокислоты								
81	1	Аргинин	гр	6.5	n/a	n/a	n/a	0.13
Заменимые аминокислоты								
82	1	Тирозин	гр	3.1	n/a	n/a	n/a	0.06
83	2	Цистин, Цистеин	гр	1.55	n/a	n/a	n/a	0.03
84	3	Аланин	гр	4	n/a	n/a	n/a	0.08
85	4	Аспарагиновая кислота	гр	30.75	n/a	n/a	n/a	0.62
86	5	Глютаминовая (глутаминовая) кислота	гр	22.5	n/a	n/a	n/a	0.45
87	6	Глицин	гр	3.65	n/a	n/a	n/a	0.07
88	7	Пролин	гр	4.05	n/a	n/a	n/a	0.08
89	8	Серин	гр	4.75	n/a	n/a	n/a	0.10
90	9	Гидроксипролин	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
Стероиды								
91	1	Холестерол	мг	0	360.00	0.00 %	-360.00	0.00
92	2	Фитостеролы	мг	250	n/a	n/a	n/a	5.00
93	3	Стигмастерол	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
94	4	Кампестерол	мг	200	n/a	n/a	n/a	4.00
95	5	Бета-ситостерол	мг	0	n/a	n/a	n/a	0.00
Липиды (жиры)								
96	1	Жирные кислоты, всего транс	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
97	2	Жирные кислоты, всего насыщенных	гр	1.6	n/a	n/a	n/a	0.03
98	3	Жирные кислоты, всего мононенасыщенных	гр	0.15	n/a	n/a	n/a	0.00
99	4	Жирные кислоты, всего полиненасыщенных	гр	2.7	n/a	n/a	n/a	0.05
100	5	Жирные кислоты, всего транс-моноеновых	гр	0.8	n/a	n/a	n/a	0.02

101	6	Жирные кислоты, всего транс-полиеновых	гр	1.85	n/a	n/a	n/a	0.04
Насыщенные жирные кислоты								
102	1	4:0 Масляная кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
103	2	6:0 Капроновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
104	3	8:0 Каприловая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
105	4	10:0 Каприновая кислота	гр	0.05	n/a	n/a	n/a	0.00
106	5	12:0 Лауриновая кислота	гр	0.2	n/a	n/a	n/a	0.00
107	6	13:0 Тридекановая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
108	7	14:0 Миристиновая кислота	гр	0.05	n/a	n/a	n/a	0.00
109	8	15:0 Пентадекановая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
110	9	16:0 Пальмитиновая кислота	гр	1.05	n/a	n/a	n/a	0.02
111	10	17:0 Маргаритиновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
112	11	18:0 Стеариновая кислота	гр	0.25	n/a	n/a	n/a	0.01
113	12	20:0 Арахидиновая кислота	гр	1.75	n/a	n/a	n/a	0.04
114	13	22:0 Бегеновая кислота	гр	1.75	n/a	n/a	n/a	0.04
115	14	24:0 Лигноцериновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
Мононенасыщенные жирные кислоты								
116	1	14:1 ω 5 Миристолеиновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
117	2	15:1 Мононенасыщенная кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
118	3	16:1 ω 7 Пальмитолеиновая кислота	гр	0.05	n/a	n/a	n/a	0.00
119	4	16:1 t Гексадекановая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
120	5	16:1 c Амреттолиновая кислота	гр	0.6	n/a	n/a	n/a	0.01
121	6	17:1 Мальваляиновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
122	7	18:1 ω 9 Олеиновая кислота	гр	0.05	n/a	n/a	n/a	0.00
123	8	18:1 t Транс-вакценовая кислота	гр	0.7	n/a	n/a	n/a	0.01
124	9	18:1 c Цис-вакценовая кислота	гр	138.6	n/a	n/a	n/a	2.77
125	10	18:1-1 t Вакценовая кислота	гр	7.9	n/a	n/a	n/a	0.16
126	11	20:1 ω 9 Гондоиновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
127	12	22:1 ω 13 Эруковая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
128	13	22:1 t Брассидиновая кислота	гр	0.1	n/a	n/a	n/a	0.00
129	14	22:1 c Цетоленовая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
130	15	24:1 c Нервоновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
Полиненасыщенные жирные кислоты								
131	1	18:2 ω 6 Линолевая кислота	гр	2.05	n/a	n/a	n/a	0.04
132	2	18:2 t Линолэлаидиновая кислота	гр	1.85	n/a	n/a	n/a	0.04
133	3	18:2 i Полиненасыщенная кислота	гр	0.05	n/a	n/a	n/a	0.00
134	4	18:2 t,t Диморфеколиновая кислота	гр	1.1	n/a	n/a	n/a	0.02
135	5	18:2 CLAs ω 6 Октадекадиеновая кислота	гр	0.15	n/a	n/a	n/a	0.00
136	6	18:2 n-6 c,c ω 6 Линолевая кислота (LA)	гр	317.3	n/a	n/a	n/a	6.35
137	7	18:3 Недифференцированные кислоты	гр	0.65	n/a	n/a	n/a	0.01
138	8	18:3 n-6 c,c,c ω 6 γ -линоленовая кислота	гр	2.35	n/a	n/a	n/a	0.05
139	9	18:3 n-3 c,c,c ω 3 α -линоленовая кислота	гр	39.45	n/a	n/a	n/a	0.79
140	10	18:3 i Полиненасыщенная кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
141	11	18:4 ω 3 Стиридовая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
142	12	20:2 n-6 c,c ω 6 Эйкозодиеновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
143	13	20:3 Недифференцированные кислоты	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
144	14	20:3 ω 3 Эйкозатриеновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
145	15	20:3 ω 6 Дигомо- γ -линоленовая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
146	16	20:4 Недифференцированные кислоты	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
147	17	20:4 ω 6 Арахидиновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
148	18	20:5 ω 3 Эйкозопентаеновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
149	19	21:5 ω 3 Генэйкозопентаеновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
150	20	22:4 ω 6 Аденовая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
151	21	22:5 ω 3 Докозопентаеновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
152	22	22:6 ω 3 Докозагексаеновая кислота	гр	0	n/a	n/a	n/a	0.00
153	23	Всего ω 6 Полиненасыщенных кислот	гр	321.85	16.8	1915.77 %	305.05	6.44
154	24	Всего ω 3 Полиненасыщенных кислот	гр	39.45	1.92	2054.69 %	37.53	0.79