

Таблица 12. Химический состав и энергетическая ценность 100г съедобной части основных пищевых продуктов

Мука, крупы, бобовые, макаронные изделия

Продукты	Не-съе-доб-ная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Нат-рий	Ка-лий	Каль-ций	Маг-ний	Фос-фор	Желе-зо	Каро-тин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Мука пшеничная высшего сорта	-	10,3	0,9	74,2	10	122	18	16	86	1,2	0	-	0,17	0,08	1,20	0	327	1368
Мука 1-го сорта	-	10,6	1,3	73,2	12	176	24	44	115	2,1	0	-	0,25	0,12	2,20	0	329	1377
Мука 2-го сорта	-	11,7	1,8	70,8	18	251	32	73	184	3,3	0	-	0,37	0,14	2,87	0	328	1372
Крупа манная	-	11,3	0,7	73,3	22	120	20	30	84	2,3	0	-	0,14	0,07	1,00	0	326	1364
Крупа гречневая (ядрица)	1	12,6	2,6	68,0	**	167	70	98	298	8,0	0	-	0,53	0,20	4,19	0	326	1377
Крупа гречневая (продел)	2	9,5	1,9	72,2	-	-	48	-	253	4,9	0	-	0,42	0,17	3,76	0	326	1364
Крупа рисовая	1	7,0	0,6	77,3	26	54	24	21	97	1,8	0	-	0,08	0,04	1,60	0	323	1351
Крупа пшено	1	12,0	2,9	69,3	39	201	27	101	233	7,0	0,15	-	0,62	0,04	1,55	0	334	1397
Крупа толокно	-	12,2	5,8	68,3	23	351	58	111	328	10,7	0	-	0,22	0,06	0,70	0	357	1494
Крупа овсяная	1,5	11,9	5,8	65,4	45	292	64	116	361	3,9	0	-	0,49	0,11	1,10	0	345	1444
Крупа овсяные хлопья (геркулес)	0	13,1	6,2	65,7	-	-	52	142	363	7,8	0	-	0,45	0,10	1,00	0	355	1485
Крупа перловая	1	9,3	1,1	73,7	-	172	38	94	323	3,3	0	-	0,12	0,06	2,00	0	324	1356
Крупа ячневая	1	10,4	1,3	71,7	-	-	-	-	343	1,6	0	-	0,27	0,08	2,74	0	322	1347

24

Крупа пшеничная полтавская	1	12,7	1,1	70,6	-	-	-	-	261	6,4	0	-	0,30	0,10	1,40	0	325	1360
Крупа пшеничная Артек	1	12,5	0,7	71,8	-	-	-	-	276	6,7	0	-	0,30	0,10	1,40	0	326	1364
Крупа кукурузная	0,5	8,3	1,2	75,0	55	147	20	36	109	2,7	0,20	-	0,13	0,07	1,10	0	325	1360
Горох лущеный	0,5	23,0	1,6	57,7	-	731	89	88	226	7,0	0,05	-	0,90	0,18	2,37	0	323	1351
Фасоль	0,5	22,3	1,7	54,5	40	1100	150	103	541	12,4	0,02	-	0,50	0,18	2,10	0	309	1293
Макаронные изделия высшего сорта	0	10,4	0,9	75,2	10	124	18	16	87	1,2	-	-	0,17	0,08	1,21	-	332	1389

Хлеб и хлебобулочные изделия

Продукты	Не-съе-доб-ная часть (%)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Нат-рий	Ка-лий	Каль-ций	Маг-ний	Фос-фор	Желе-зо	Каро-тин	А	В ¹	В ²	РР	С	ккал	кДж
Хлеб ржаной из сеяной муки	0	4,7	0,7	49,8	383	67	21	19	87	2,0	-	-	0,08	0,05	0,63	-	214	895
Хлеб столовый из ржано-пшеничной муки	0	6,8	1,2	46,4	382	131	30	46	123	2,3	-	-	0,16	0,09	1,22	-	215	900
Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта	0	8,1	1,2	46,6	479	175	32	53	128	2,4	-	-	0,23	0,10	1,92	-	220	920
То же из муки 1-го сорта	0	7,6	0,9	49,7	488	127	26	35	83	1,6	-	-	0,16	0,08	1,54	-	226	946
То же из муки высшего сорта	0	7,6	0,6	52,3	349	93	20	14	65	0,9	-	-	0,11	0,06	0,92	-	233	975
Батоны простые	0	7,9	1,0	51,9	368	133	25	35	86	1,6	-	-	0,16	0,08	1,59	-	236	987
Батоны нарезные	0	7,4	2,9	51,4	402	125	25	33	82	1,5	-	-	0,15	0,08	1,51	-	250	1046
Булки городские	0	7,7	2,4	53,4	417	130	26	34	85	1,6	-	-	0,16	0,08	1,56	-	254	1063

25