***Химический состав продукта «творог жирный 18%»***

**Питательные вещества, витамины, микроэлементы на 100 г:**

Калорийность: 232.5 *ккал*
Вода: 62.0 *г*
[Белки](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c019.htm): 15.0 *г*
[Жиры](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c021.htm): 18.0 *г*
[Углеводы](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c022.htm): 2.8 *г*
Ненасыщеные жирные кислоты: 10.8 *г*
Холестерин: 60.0 *мг*
Моно- и дисахариды: 2.8 *г*
Органические кислоты: 1.2 *г*
Зола: 1.0 *г*
[Витамин A](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c015.htm): 0.2 *мг*
[Витамин B1](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c003.htm): 0.05 *мг*
[Витамин B2](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c004.htm): 0.3 *мг*
[Витамин B3](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c006.htm): 0.3 *мг*
[Витамин B6](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c007.htm): 0.1 *мг*
[Витамин B9](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c008.htm): 35.0 *мкг*
[Витамин B12](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c009.htm): 1.0 *мкг*
[Витамин C](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c012.htm): 0.5 *мг*
[Витамин E](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c016.htm): 0.4 *мг*
[Витамин H](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c010.htm): 5.1 *мкг*
[Витамин PP](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c005.htm): 0.3 *мг*
[Холин](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c019.htm): 46.7 *мг*
[Железо](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c031.htm): 0.5 *мг*
[Калий](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c028.htm): 112.0 *мг*
[Кальций](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c024.htm): 150.0 *мг*
[Магний](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c026.htm): 23.0 *мг*
[Натрий](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c027.htm): 41.0 *мг*
[Фосфор](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c025.htm): 220.0 *мг*
[Хлор](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c029.htm): 152.0 *мг*
[Кобальт](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c036.htm): 1.0 *мкг*
[Марганец](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c037.htm): 8.0 *мкг*
[Медь](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c038.htm): 74.0 *мкг*
[Молибден](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c039.htm): 7.7 *мкг*
Селен: 30.0 *мкг*
[Фтор](http://www.sunduk.ru/encycl/chemfood/c034.htm): 32.0 *мкг*
Цинк: 394.0 *мкг*