**Пищевая ценность и химический состав "Творог полужирный 9,0% жирности".**

В таблице приведено содержание пищевых веществ (калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов) на 100 г съедобной части.

|  |  |
| --- | --- |
| **Пищевая ценность**Калорийность169  кКалБелки18  грЖиры9  грУглеводы3  грОрганические кислоты1,2  грВода67,8  грНасыщеные жирные кислоты5,2  грХолестерин27  мгМоно- и дисахариды3  грЗола1  гр | **Витамины**Витамин A0,05  мгВитамин PP0,4  мгБэта-каротин0,03  мгВитамин A (РЭ)55  мкгВитамин B1 (тиамин)0,04  мгВитамин B2 (рибофлавин)0,27  мгВитамин B5 (пантотеновая)0,28  мгВитамин B6 (пиридоксин)0,11  мгВитамин B9 (фолиевая)35  мкгВитамин B12 (кобаламины)1  мкгВитамин C0,5  мгВитамин D0,29  мкгВитамин E (ТЭ)0,2  мгВитамин H (биотин)5,1  мкгВитамин PP (Ниациновый эквивалент)3,9  мгХолин46,7  мг |
| **Макроэлементы**Кальций164  мгМагний23  мгНатрий41  мгКалий112  мгФосфор220  мгХлор152  мгСера180  мг | **Микроэлементы**Железо0,4  мгЦинк0,394  мгМедь74  мкгМарганец0,008  мгСелен30  мкгФтор32  мкгМолибден7,7  мкгКобальт1  мкг |

Энергетическая ценность Творог полужирный 9,0% жирности составляет 169 кКал.

* Столовая ложка ("с верхом" кроме жидких продуктов) = 17 гр (28,7 кКал)
* Чайная ложка ("с верхом" кроме жидких продуктов) = 5 гр (8,5 кКал)