**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**  Калорийность  169  кКал  Белки  18  гр  Жиры  9  гр  Углеводы  3  гр  Органические кислоты  1,2  гр  Вода  67,8  гр  Насыщеные жирные кислоты  5,2  гр  Холестерин  27  мг  Моно- и дисахариды  3  гр  Зола  1  гр | **Витамины**  Витамин A  0,05  мг  Витамин PP  0,4  мг  Бэта-каротин  0,03  мг  Витамин A (РЭ)  55  мкг  Витамин B1 (тиамин)  0,04  мг  Витамин B2 (рибофлавин)  0,27  мг  Витамин B5 (пантотеновая)  0,28  мг  Витамин B6 (пиридоксин)  0,11  мг  Витамин B9 (фолиевая)  35  мкг  Витамин B12 (кобаламины)  1  мкг  Витамин C  0,5  мг  Витамин D  0,29  мкг  Витамин E (ТЭ)  0,2  мг  Витамин H (биотин)  5,1  мкг  Витамин PP (Ниациновый эквивалент)  3,9  мг  Холин  46,7  мг |
| **Макроэлементы**  Кальций  164  мг  Магний  23  мг  Натрий  41  мг  Калий  112  мг  Фосфор  220  мг  Хлор  152  мг  Сера  180  мг | **Микроэлементы**  Железо  0,4  мг  Цинк  0,394  мг  Медь  74  мкг  Марганец  0,008  мг  Селен  30  мкг  Фтор  32  мкг  Молибден  7,7  мкг  Кобальт  1  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)