**Информация о пищевой и энергетической ценности в 100 г продукта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование круп | белки | жиры | крахмал | клетчатка | Минеральные вещества | | | | | | Витамины | | | | Энергетическая ценность |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | β – каротин (провитамин А) | В1 | В2 | PP |
| Гречневая ядрица быстроразвариваюшаяся «экстра» | 12,6 | 3,3 | 60,7 | 1,1 | 3,0 | 380 | 20 | 200 | 298 | 6,7 | 0,01 | 0,43 | 0,2 | 4,19 | 355 |
| Крупка гречневая | 4 | 0,25 | 80,0 | 13,3 | 75 | 1049 | 30 | 540 | - | 11 | - | 0,086 | 0,04 | - | 338 |
| Рис | 7,0 | 1,0 | 70,7 | 0,4 | 12 | 100 | 8 | 50 | 150 | 1,0 | - | -,08 | 0,04 | 1,6 | 330 |
| Крупа пшеничная | 11,5 | 1,3 | 62,0 | 0,7 | - | - | - | - | 261 | 4,4 | - | 0,3 | 0,1 | 1,4 | 316 |
| Крупа ячневая | 10,0 | 1,3 | 65,2 | 1,4 | 15 | 205 | 80 | 50 | 343 | 1,8 | - | 0,27 | 0,08 | 2,74 | 324 |
| Крупа перловая | 9,3 | 1,1 | 65,6 | 1,0 | 10 | 172 | 38 | 40 | 323 | 1,8 | - | 0,12 | 0,06 | 2,0 | 320 |
| Пшено шлифованное | 11,5 | 3,3 | 64,8 | 0,7 | 10 | 211 | 27 | 83 | 233 | 2,7 | 0,02 | 0,42 | 0,04 | 1,55 | 348 |
| Горох дробленный | 23,0 | 1,6 | 47,4 | 1,1 | 27 | 731 | 89 | 88 | 226 | 7,0 | 0,01 | 0,9 | 0,18 | 2,37 | 314 |
| Крупа кукурузная | 8,3 | 1,2 | 70,4 | 0,8 | 4 | 147 | 20 | 36 | 109 | 2,7 | 0,2 | 0,13 | 0,07 | 1,1 | 337 |
| Чечевица | 24,0 | 1,5 | 39,8 | 3,7 | 55 | 672 | 83 | 80 | 390 | 11,8 | 0,03 | 0,50 | 0,21 | 1,80 | 284 |
| Смесь рис круглый и пшено шлифованное «Дружба» | 8,3 | 1,6 | 69 | 0,47 | 11 | 131 | 13 | 59 | 170 | 1,5 | 0,005 | 0,16 | 0,04 | 1,4 | 335 |
| Гречневый продел | 9,5 | 2,3 | 70,4 | 0,8 | 4 | 147 | 20 | 36 | 109 | 2,7 | 0,2 | 0,13 | 0,07 | 1,1 | 337 |
| Крупа манная | 10,3 | 1,0 | 67,4 | 0,2 | 3 | 130 | 20 | 18 | 85 | 1,0 | - | 0,42 | 0,17 | 3,76 | 328 |
| Мука гречневая | 35,25 | 8,3 |  | 2-4 | 33,1 | 654 | 9,8 | 102,6 | 108 | 5,5 |  | 0,43 | 0,19 |  | 365 |

**Хлопья зерновые**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Белки, г | Жиры, г | Крахмал, г. | Клетчатка, г | Минеральные вещества, мг | | | | | | Витамины, мг | | | | Энергетическая ценность, кк |
| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | Каротин | В1 | В2 | РР |
| Хлопья овсяные  традиционные,  тонкие | 11,0 | 6,2 | 48,9 | 1,3 | 20 | 330 | 52 | 129 | 328 | 3,6 | - | 0,45 | 0,1 | 1,0 | 305 |
| Хлопья овсяные с отрубями (пшеничные отруби) | 11,5 | 5,6 | 39.1 | 39 | 16 | 264 | 42 | 103 | 262 | 2,9 | - | 0,3 | 0,08 | 1,4 | 300 |
| Хлопья гречневые | 12,6 | 3,3 | 57,1 | 11 | 3 | 380 | 20 | 120 | 298 | 6,7 | - | 0,43 | 0,2 | 4,2 | 308 |
| Хлопья   4-х зерновые традиционные, тонкие: овсяные, пшеничные, ячменные, ржаные. | 10,0 | 3 | 56,4 | 1,3 | 18 | 269 | 41 | 94 | 295 | 4,3 | 0,7 | 0,39 | 0,09 | 1,4 | 296 |
| Хлопья  4-х зерновые с отрубями: овсяные, пшеничные, ячменные, ржаные с добавлением  пшеничных отрубей | 10,4 | 2,7 | 42,5 | 11 | 6 | 173 | 28 | 55 | 137 | 2,8 | 0,7 | 0,31 | 0,09 | 1,65 | 282 |
| Хлопья  5-ти зерновые тонкие: овсяные, пшеничные, ячменные, ржаные, пшенные. | 9,3 | 2,6 | 57,9 | 1,1 | 16 | 233 | 35 | 84 | 263 | 3,6 | 0,5 | 0,33 | 0,08 | 1,39 | 296 |