

Таблица. Количество пищевых веществ в кашах, 100 г

Крупа	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Энергетическая ценность, ккал	В ₁ , мг	В ₂ , мг	Ниацин, мг	С, мг
Из пшеницы													
«Артек»	11,0	1,2	68,5	4,6	230	40	60	4,7	329	0,3	0,1	1,4	0
Манная	10,3	1,0	70,6	3,6	130	20	18	1,0	333	0,14	0,04	1,2	0
Из овса													
Овсяная	12,3	6,1	59,2	8,0	362	64	116	3,9	342	0,49	0,11	1,1	0
«Геркулес»	12,3	6,2	61,8	6,0	330	52	129	3,6	352	0,45	0,1	1,0	0
Из риса													
Рисовая	7,0	1,0	74,0	3,0	100	8	50	1,0	333	0,08	0,04	1,6	0
Из гречихи													
Гречневая ядрица	12,6	3,3	57,1	11,3	380	20	200	6,7	308	0,43	0,2	4,2	0
Гречневый продел	9,5	2,3	60,4	12,5	320	20	150	4,9	300	0,42	0,17	3,8	0
Из ячменя													
Перловая	9,3	1,1	66,9	7,8	172	38	40	1,8	315	0,12	0,06	2,0	0
Ячневая	10,0	1,3	65,4	8,1	205	80	50	1,8	313	0,27	0,08	4,7	0
Из проса													
Пшено	11,5	3,3	66,5	3,6	211	27	83	2,7	342	0,42	0,04	1,6	0
Из кукурузы													
Кукурузная	8,3	1,2	71,0	4,8	147	20	30	2,7	328	0,13	0,07	2,1	0