

НУТРИЕНТЫ ПТИЦ И ПТИЦЕПРОДУКТОВ

СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА И НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ В ПТИЦЕ

	Курица	Индейка	Гусь	Утка
Белок, %	18,2	19,5	15,2	15,8
Незаменимые аминокислоты, мг				
Аргинин	1225	1168	1021	1131
Гистидин	486	540	392	289
Валин	877	930	770	766
Изолейцин	693	963	687	662
Лейцин	1412	1587	1285	1278
Лизин	1588	1636	1260	1327
Метионин	471	497	397	370
Треонин	885	875	676	705
Триптофан	293	329	207	174
Фенилаланин	744	803	629	608

СОДЕРЖАНИЕ ЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ В ПТИЦЕ

Заменяемые аминокислоты, мг				
	Курица	Индейка	Гусь	Утка
Аланин	1154	1218	1015	1054
Аспарагиновая кислота	1631	2007	1447	1404
Глицин	1347	1137	1087	1108
Глутаминовая кислота	2581	3280	2384	2678
Оксипролин	151	181	289	151
Пролин	877	831	734	736
Серин	859	735	626	607
Тирозин	641	616	547	512
Цистин	224	121	122	126

СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА И НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ В ПТИЦЕПРОДУКТАХ

	Яйцо куриное	Яйцо перепелиное
Белок, %	12,7	11,9
Незаменимые аминокислоты, мг		
Аргинин	787	662
Гистидин	340	289
Валин	772	876
Изолейцин	597	526
Лейцин	1081	1035
Лизин	903	893
Метионин	424	376
Треонин	610	605
Триптофан	204	171
Фенилаланин	652	630

СОДЕРЖАНИЕ ЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ В ПТИЦЕПРОДУКТАХ

Заменимые аминокислоты, мг

Яйцо куриное

Яйцо перепелиное

Аланин

710

621

Аспарагиновая
кислота

1229

1060

Глицин

416

389

Глутаминовая
кислота

1773

1668

Оксипролин

14

8

Пролин

396

392

Серин

928

900

Тирозин

476

493

Цистин

293

225

СОДЕРЖАНИЕ ЛИПИДОВ В ПТИЦЕ

	Курица	Индейка	Гусь	Утка
Триглицериды, г	15,90	16,06	35,36	35,18
Фосфолипиды, г	1,56	4,40	1,52	0,76
Холестирин, г	0,08	0,21	0,11	0,056

СОДЕРЖАНИЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В ПТИЦЕ

	Курица	Индейка	Гусь	Утка
Насыщенные жирные кислоты, г				
Лауриновая	Сл.	0,02	0,05	0,04
Миристиновая	0,13	0,23	0,35	0,37
Пентадекановая	0,02	0,03	0,05	0,04
Пальмитиновая	3,17	4,10	6,81	7,01
Маргариновая	0,14	0,07	0,10	0,09
Стеариновая	0,92	1,35	2,01	2,90
Архидоновая	0,05	0,02	0,06	0,06
Мононенасыщенные жирные кислоты, г				
Миристолеиновая	0	0	0,03	0,01
Пальмитолеиновая	1,25	1,78	1,98	2,15
Гептадеценовая	0,05	0,05	0,07	0,06
Олеиновая	7,16	6,42	15,96	14,04
Гадолеиновая	0,13	0,21	0,45	0,48
Полиненасыщенные жирные кислот, г				
Линолевая	2,96	3,88	5,89	4,29
Линоленовая	0,17	0,15	0,52	0,29
Архидоновая	0,04	0,04	0,12	0,08

СОДЕРЖАНИЕ ЛИПИДОВ В ПТИЦЕПРОДУКТАХ

	Яйцо куриное	Яйцо перепелиное
Триглицериды, г	7,05	7,36
Фосфолипиды, г	3,39	5,44
Холестирин, г	0,57	0,60

СОДЕРЖАНИЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В ПТИЦЕПРОДУКТАХ

	Яйцо куриное	Яйцо перепелиное
Насыщенные жирные кислоты, г		
Лауриновая	0	0
Миристиновая	0,04	0,07
Пентадекановая	0,01	0,02
Пальмитиновая	2,05	2,31
Маргариновая	0,03	0,05
Стеариновая	0,88	1,23
Архидоновая	0,03	0
Мононенасыщенные жирные кислоты, г		
Миристолеиновая	Сл.	Сл.
Пальмитолеиновая	0,39	0,74
Гептадеценовая	0,01	0,03
Олеиновая	4,09	7,75
Гадолеиновая	0,04	0,02
Полиненасыщенные жирные кислот, г		
Линолевая	1,10	0,95
Линоленовая	0,06	0,06
Архидоновая	0,10	0,11

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПТИЦЕ

	Курица	Индейка	Гусь	Утка
Витамин А, мг	0,07	0,01	0,02	–
Витамин Е, мг	0,20	0,34	–	–
Витамин С, мг	1,8	–	–	5,1
Витамин В ₆ , мг	0,52	0,33	0,48	–
Витамин В ₁₂ , мкг	0,55	–	–	–
Витамин Н, мкг	10,0	–	–	–
Витамин РР, мг	7,7	7,8	5,2	10,0
Витамин В ₅ , мг	0,76	0,65	0,55	0,75
Витамин В ₂ , мг	0,15	0,22	0,23	0,43
Витамин В ₁ , мг	0,07	0,05	0,08	0,40
Витамин В ₉ , мкг	4,30	9,60	4,10	–
Витамин В ₄ , мг	76	139	58	–

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПТИЦЕПРОДУКТАХ

	Яйцо куриное	Яйцо перепелиное
Витамин А, мг	0,25	0,47
Витамин Е, мг	0,20	–
Витамин С, мг	2,0	–
Витамин В ₆ , мг	–	–
Витамин В ₁₂ , мкг	0,14	0,12
Витамин Н, мкг	0,52	–
Витамин РР, мг	20,2	–
Витамин В ₅ , мг	0,19	0,26
Витамин В ₂ , мг	1,3	–
Витамин В ₁ , мг	0,44	0,65
Витамин В ₉ , мкг	0,07	0,11
Витамин В ₄ , мг	7,0	5,6
Витамин А, мг	251	507

СОДЕРЖАНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПТИЦЕ

	Курица	Индейка	Гусь	Утка
Макроэлементы, мг				
Калий	217	234	257	–
Кальций	17	18	13	16
Магний	20	23	32	–
Натрий	75	95	95	–
Сера	186	248	169	–
Фосфор	180	227	172	234
Хлор	77	90	87	–
Микроэлементы, мкг				
Железо	1600	1600	2400	5500
Йод	6	–	4	–
Кобальт	12	15	11	27
Марганец	19	14	18	93
Молибден	76	85	243	444
Фтор	–	29	9	42
Хром	130	–	–	160
Цинк	9	11	8	–

СОДЕРЖАНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПТИЦЕПРОДУКТАХ

	Яйцо куриное	Яйцо перепелиное
Макроэлементы, мг		
Калий	140	144
Кальций	55	54
Магний	12	32
Натрий	134	115
Сера	176	124
Фосфор	192	210
Хлор	156	147
Микроэлементы, мкг		
Железо	2500	3300
Йод	20	–
Кобальт	10	14
Марганец	29	30
Молибден	83	112
Фтор	6	2
Хром	55	–
Цинк	4	14

СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ В ПТИЦЕ

Продукт	Содержание углеводов, г
Курица	0,7
Индейка	—
Гусь	—
Утка	—

СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ В ПТИЦЕПРОДУКТАХ

Продукт	Содержание углеводов, г
Яйцо куриное	0,7
Яйо перепелиное	0,6

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Скурихин И. М., Волгарева М. Н. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро - и микроэлементов, органических кислот и углеводов. – 1987. – Москва. – с. 361.