

Содержание витаминов в основных продуктах (в 100 г съедобной части)

Продукты	V ₁	V ₂	PP	V ₆	C	E	A	β каротин	D	V ₁₂	Фолиевая кислота
	Мг/100 г								Мкг/100 г		
Хлеб ржаной	0,18	0,11	0,67	0,17	-	2,2	-	-	-	-	30
Хлеб пшеничный	0,21	0,12	2,81	0,3	-	3,8	-	-	-	-	32
Крупа овсяная	0,49	0,11	1,1	0,27	-	3,4	-	-	-	-	29
Крупа манная	0,14	0,07	1,0	0,17	-	2,5	-	-	-	-	23
Крупа рисовая	0,08	0,04	1,6	0,18	-	0,4	-	-	-	-	19
Крупа гречневая	0,53	0,2	4,19	0,4	-	6,6	-	-	-	-	32
Пшено	0,62	0,04	1,55	0,52	-	2,6	-	0,15	-	-	40
Макароны	0,17	0,08	1,21	0,16	-	2,1	-	-	-	-	20
Говядина	0,07	0,18	3,0	0,39	Сл.	-	-	-	-	2,8	8,9
Свинина	0,52	0,14	2,4	0,33	Сл.	-	-	-	-	-	5,5
Печень говяжья	0,3	2,19	6,8	0,7	33	1,3	3,8	1,0	-	60	24
Колбаса вареная	0,25	0,18	2,47	0,19	-	-	-	-	-	-	2
Куры	0,07	0,15	3,6	0,61	-	-	0,1	-	-	-	5,8
Яйца куриные	0,07	0,44	0,2	0,14	-	2	0,3	-	4,7	0,1	7,5
Треска	0,09	0,16	2,3	0,17	Сл.	0,9	Сл.	-	-	1,6	11,3
Молоко пастеризованное	0,03	0,13	0,1	-	1,0	-	Сл.	0,01	-	-	-
Кефир	0,03	0,17	0,14	0,06	0,7	0,1	Сл.	0,01	-	0,4	7,8
Сметана	0,02	0,1	0,07	0,07	0,2	0,5	0,2	0,1	0,1	0,36	8,5
Творог	0,04	0,27	0,4	0,11	0,5	0,4	0,1	0,03	-	1,0	35,0
Сыры твердые	0,02	0,3	0,3	0,1	1,6	0,5	0,2	0,1	-	2,5	10-45
Масло сливочное	Сл.	0,01	0,1	-	-	-	0,5	0,34	-	-	-
Масло подсолнечное рафинированное	-	-	-	-	-	67	-	-	-	-	-
Картофель	0,12	0,05	0,9	0,3	20	0,1	-	0,02	-	-	8
Капуста белокочанная	0,06	0,05	0,4	0,14	50	0,1	-	0,02	-	-	10
Лук зеленый	0,02	0,1	0,3	0,15	30	1	-	2	-	-	18
Томаты	0,06	0,04	0,53	0,1	25	0,4	-	1,2	-	-	11
Огурцы	0,03	0,04	0,2	0,04	10	0,1	-	0,06	-	-	4
Свекла	0,02	0,04	0,2	0,07	10	0,1	-	0,01	-	-	13
Морковь	0,06	0,07	1	0,13	5	0,6	-	9	-	-	9
Грибы белые	0,02	0,3	4,6	0,07	30	0,6	-	-	-	-	40
Яблоки	0,01	0,03	0,3	0,08	13	0,6	-	0,03	-	-	1,6
Абрикосы	0,03	0,06	0,07	0,05	10	0,9	-	1,6	-	-	3
Вишни	0,03	0,3	0,4	0,05	15	0,3	-	0,1	-	-	6
Малина	0,02	0,05	0,6	0,07	25	0,6	-	0,2	-	-	6
Земляника	0,03	0,05	0,3	0,06	60	0,5	-	0,03	-	-	10
Смородина черная	0,02	0,02	0,3	0,13	200	0,7	-	0,1	-	-	5
Облепиха	0,1	0,05	0,6	0,11	200	10	-	10	-	-	9
Виноград	0,05	0,02	0,3	0,09	6	-	-	Сл.	-	-	4
Лимоны	0,04	0,02	0,1	0,06	40	-	-	0,01	-	-	9
Апельсины	0,04	0,03	0,2	0,06	60	0,2	-	0,05	-	-	5

