

**Содержание минеральных веществ в основных продуктах  
(мг в 100 г съедобной части)**

Продукты	натрий	калий	кальций	магний	фосфор	железо
Хлеб ржаной	383	67	21	19	87	2
Хлеб пшеничный	488	127	26	35	83	1,6
Крупа овсяная	45	292	64	116	361	3,9
Крупа манная	22	120	20	30	84	2,3
Крупа рисовая	26	54	24	21	97	1,8
Крупа гречневая	-	167	70	98	298	8
Пшено	39	201	27	101	233	7
Макароны	10	124	18	16	87	1,2
Говядина	60	315	9	21	198	2,6
Свинина	51	242	7	21	164	1,6
Печень говяжья	63	240	5	18	339	9
Колбаса вареная	900	211	7	17	146	1,7
Куры	110	194	16	27	228	3
Яйца куриные	71	153	55	54	185	2,7
Треска	78	338	39	23	222	0,6
Молоко	50	146	121	14	91	0,1
Кефир	50	146	120	14	95	0,1
Сметана	50	124	90	10	62	0,1
Творог	41	112	164	23	220	0,4
Сыры твердые	950	-	760	-	424	-
Масло сливочное	74	23	22	3	19	0,2
Масло подсолнечное	-	-	-	-	-	-
Горох	-	731	89	88	226	7
Картофель	28	568	10	23	58	0,9
Капуста белокочанная	13	185	48	16	31	1
Лук зеленый	57	259	121	18	26	1
Томаты	40	290	14	20	26	1,4
Огурцы	8	141	23	14	42	0,9
Свекла	86	288	37	43	43	1,4
Морковь	21	200	51	38	55	1,2
Грибы белые	-	-	27	-	89	5,2
Яблоки	26	248	16	9	11	2,2
Абрикосы	30	305	28	19	26	2,1
Вишни	20	256	37	26	30	1,4
Малина	19	224	40	22	37	1,6
Земляника	18	161	40	18	23	1,2
Смородина черная	32	372	36	35	33	1,3
Шиповник сухой	13	58	66	20	20	28
Виноград	26	255	45	17	22	0,6
Лимоны	11	163	40	12	22	0,6
Апельсины	13	197	34	13	23	0,3
Пирожные, торты	23	64	30	16	68	1