

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Пищевые продукты (100 г)	Каро- тин мг	А мг	Д мкг	Е мг	К мг	Мг	В ₁ мг	В ₂ мг	РР мг	С мг	В ₁₂ мкг	Фолие- вая кисло- та мкг
Молоко, молочные продукты, яйца												
Молоко коровье сырое	0,3	0,03	0,03	0,10	0,03	0,05	0,15	0,05	0,12	2,0	0,6	9,8
Молоко сухое	—	0,3	—	—	—	0,24	1,30	0,55	0,70	4,0	2,8	—
Молоко козье	0,007	0,15	—	0,10	—	0,04	0,16	—	0,30	3,0	0,01	11,0
Молоко женское	0,01	0,03	—	0,10	—	0,02	0,03	0,05	—	3,0	0,04	4,0
Сливки 20% жирности	—	0,19	—	0,24	—	0,03	0,15	—	0,07	0,26	—	—
Сметана	—	0,25	—	0,25	—	0,05	0,24	—	0,07	—	—	—
Кефир	—	0,03	—	0,06	—	0,04	0,20	0,07	0,10	—	0,36	12,0
Сыр голландский	—	0,2	—	0,14	—	0,08	0,35	0,09	0,03	0,14	1,20	10,0
Сыр рокфор	—	0,18	—	0,65	—	0,03	0,50	0,10	—	—	2,70	19,0
Сыр швейцарский	—	0,27	—	0,34	—	0,08	0,60	0,09	0,05	—	2,50	20,0
Яйцо куриное цельное	—	0,40	7,0	2,00	—	0,16	0,20	0,12	0,08	—	—	3,2
Яйцо куриное, желток	8,50	1,0	—	2,70	—	0,26	0,20	0,30	—	—	5,40	13,4
Яйцо куриное, белок	—	—	—	—	—	0,05	0,18	0,02	—	—	0,09	1,0
Жиры												
Масло сливочное	6,0	0,45	0,5 - 1,0	2,90	—	0,03	0,04	0,02-	—	Следы	—	—
Лярд (топленое свиное сало)	—	—	—	Следы	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло подсолнечное	Следы	—	—	65,0	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло кукурузное	—	—	—	95,0	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло соевое	—	—	—	90,0	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло арахисовое	—	—	—	30,0	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло олепиховое	30,0	—	—	170,0	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло оливковое	—	—	—	5,0	—	—	—	—	—	—	—	—
Мargarин витаминизированный	—	1,5	12,5	18,0	—	—	—	—	—	—	—	—
Мясные продукты												
Мясо говядина	—	0,65	—	0,5	—	0,15	0,20	0,35	4,5	0,9	4,0	10
Мясо свинина	—	—	—	—	—	0,93	0,16	0,42	4,7	—	3,0	3,2
Мясо баранина	—	—	—	—	—	0,17	0,15	0,30	5,8	—	6,0	4,7
Печень говяжья	1,5	6,0	2,5	0,9	—	0,50	1,60	1,10	17,0	20	40	290
Печень свиная	1,0	3,0	2,5	—	—	0,5	3,30	0,80	18,5	—	30	220
Печень баранья	—	13,5	—	—	—	—	—	—	—	—	30	397
Почки говяжьи	—	—	—	—	—	0,37	1,20	0,70	13,0	—	30	58
Почки свиные	—	—	—	—	—	0,30	2,50	0,50	10,0	—	15	—
Ветчина	—	—	—	—	—	0,96	0,19	0,33	4,10	—	0,8	3,8
Рыбные продукты												
Сардины атлантические	—	0,2	—	4,5	—	0,05	0,10	2,80	4,8	—	12	0,5
Сельдь атлантическая	—	0,1	36,5	1,8	—	0,01	0,27	1,60	4,8	—	11	1,6
Скумбрия	—	—	—	1,6	—	0,12	0,60	2,70	—	—	14	0,6
Ставрида	—	—	—	—	—	0,50	0,30	2,50	3,0	—	—	0,5
Треска, филе	—	—	—	0,1	—	0,08	0,20	1,30	2,0	—	0,5	—
Тресковая печень	—	20,0	150,0	10,0	—	0,30	0,20	2,00	2,2	—	9,0	—
Тресковый печеночный жир	—	30— 100	50— 550	40,0	—	—	—	—	—	—	—	—
Пикша	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Палтус, филе	—	—	—	—	—	0,06	0,23	—	1,9	—	11,0	—
Шпроты	—	Следы	—	—	—	—	0,12	1,10	—	—	1,3	7,0
Угорь копченый	—	0,1	30,0	—	—	—	—	—	—	—	5,8	—
Медицинский рыбий жир натуральный	—	1,4	117,0	—	—	0,14	0,07	—	—	—	—	—
Медицинский жир рыб и морских млекопитающих витаминизированный	—	15,0	125,0	30,0	0,12	—	—	—	—	—	—	—
	—	30,0	250,0	25,0	—	—	—	—	—	—	—	—
Зерновые продукты, дрожжи												
Кукуруза желтая	0,4	—	—	2,76	0,1	0,42	0,14	0,76	2,2*	—	—	23,4
Овес	—	—	—	0,68	—	0,64	0,16	0,12	1,6*	—	—	26,0
Пшеница	—	—	—	1,58	0,05	0,50	0,22	0,48	5,8*	—	—	35,0
Рожь	—	—	—	1,58	—	0,40	0,26	—	1,3*	—	—	30,0
Рис	—	—	—	0,72	—	0,28	0,06	0,64	3,6*	—	—	20,0
Арахис	0,02	—	—	25,9	Следы	8,20	0,12	0,30	10,5	5,8	—	280,0
Бобы соевые	0,5	—	—	21,2	—	1,53	0,35	1,18	2,14	—	—	190,0
Горох	—	—	—	—	—	0,85	0,15	0,30	3,0	—	—	44,0
Мука пшеничная 100% помола	—	—	—	1,43	—	0,50	0,20	0,46	5,6*	—	—	35,0
Мука пшеничная II сорта, 85% помола	—	—	—	0,90	—	0,40	0,15	0,4 2	2,6*	—	—	—
Мука пшеничная I сорта, 72% помола	—	—	—	—	—	0,25	0,13	0,17	2,0*	—	—	—
Мука пшеничная высшего сорта	—	—	—	—	—	0,15	0,08	0,08	1,2*	—	—	8,0
Мука ржаная 100% помола	—	—	—	1,50	—	0,40	0,26	0,42	1,4*	—	—	16,0
Мука ржаная обойная	—	—	—	0,80	—	0,33	0,22	—	1,1*	—	—	—
Мука ржаная 60% помола	—	—	—	—	—	0,20	0,12	—	1,0*	—	—	—
Крупа гречневая	—	—	—	—	—	0,51	0,24	0,40	4,5*	—	—	—
Крупа манная	—	—	—	—	—	0,10	0,10	—	—	—	—	13,0
Крупа овсяная	—	—	—	—	—	0,60	0,14	—	1,0*	—	—	23,0

* Данные цифры показывают связанную никотиновую кислоту, которая почти не усваивается организмом.

Таблица 13 (продолжение)

Содержание витаминов в пищевых продуктах

Пищевые продукты (100 г)	Каротин мг	A мг	D мкг	E мг	K мг	Мг	B, мг	B, мг	PP мг	C лег	B » мкг	Фолие- вая кисло- та мкг
Пшено						0,30	0,15		2,3			
Рис шлифованный						0,01	0,03	0,32	1,6			
Макаронные изделия						0,12	0,04		1,1			
Дрожжи пивные сухие очищенные						14,0	3,50	0Тв	50,0			
Дрожжи пивные сухие						9,17	3,50	0,76	44,8			
Дрожжи пекарские прессованные						2,15	2,07	0,70	28,2			
Дрожжи пекарские сухие						3,50	3,10	1,50	40,0			
Хлеб пшеничный из муки II сорта						0,15	0,10	0,15	1,50			
Хлеб пшеничный из муки I сорта						0,12	0,08	0,12	0,90			
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта						0,10	0,07	0,09	0,80			
Хлеб ржаной						0,14	0,10	0,22	1,0			
Овощи												
Баклажаны	0,02					0,04	0,05		0,60	5		
Горошек зеленый	0,90			5,0	0,28	0,35	0,25	0,15	2,10	25		
Кабачки	0,3					0,06	0,08	0,11	0,30	10		
Капуста белокочанная	0,03		0Г2		470	0,10	0,08	0,11	0,30	40		
Капуста краснокочанная	1,50		0,3		3,0	0,10	0,07		0,40	50		
Капуста брюссельская	6,0		2,5			0,25	0,07	0,28	-0,30	100		
Капуста кольраби	0,15					0,07	0,50		0,50	50		
Капуста салатная	3,0			2,5	1,5	0,17	0,14		0,10	70		
Капуста цветная	0,01			0,15	4,0	0,15	0,12	0,20	0,60	75		
Картофель	0,25			0,06		0,09	0,07	Следы	0,90	25*		
Лук зеленый, перо	2,5			0,2		0,03	0,10		1,00	20		
Лук порей	3,0			0,26		0,12	0,04		0,5	20		
Лук репчатый	Следы			0,1		0,07	0,03		1,7	10		
Морковь	6—12			0,45	0,2	0,08	0,10	0,90	1,10	8		
Огурцы	0,2			0,1		0,06	0,22		0,20	15		
Петрушка, зелень	10,0			1,8					150			
Перец сладкий	2,2			1,6		0,10	0,02		0,40	125		
Редька						0,10	4,0		—	20		
Редис	Следы					0,05	0,04		0,30	50		
Ревень	0,02			0,2		0,02			0,10	15		
Салат	4,0			0,6		0,07	0Лз	0,20	0,20	15		
Спаржа	0,05					1,40	0,13		0,40	40		
Томаты	1,5—3,5		17з			0,12	0,35	0,10	0,60	35		
Тыква	5,0					0,05	0,05		—	10		
Фасоль стручковая	0,2				4,0	0,20	0,60		0,40	30		
Шпинат	6,0			4,0	5,0	0,16	0,33	0 JL5	1,10	10		
Горошек зеленый консервированный	0,3					0,10	0,05		0,25	15		
Сок томатный	0,65								—	15		
Томаты консервированные	0,7								—	15		
Томат-паста	1,2					0,10	0,30		0,70	7		
Лечо натуральное	1,5								—	50		
Фрукты, ягоды												
Абрикосы	2,2			0,8		1,30	0,02		0,50	10		
Айва	0,15			1,5		0,15	0,02		0,10	15		
Ананасы	0,06					0,08	0,03		0,20	20		
Апельсины	0,05					0,08	0,03	0,05	0,20	50		
Бананы	0,20					0,04	0,05	0,50	0,70	10		
Брусника	0,5						0,13		—	15		
Виноград	Следы					0Тоб	0,04		0,20	4		
Вишня	0,3			0,13		0,10	0,01	0,04	0,20	15		
Груши	0,01			0,20		0,03	0,01		0,20	8		
Дыни	0,05			0,10		0,05	0,03		0,60	20		
Ежевика	0,7			0,02	0,4	0,03	0,03		1,6	20		
Земляника	0,2			0,7	0,1	0,10	0,07	0,05	0,4	60		
Клюква						0,03	0,02		0,1	15		
Крыжовник	0,2								—	40		
Лимоны	0,1					0,04	0,02		0,1	50		
Малина	0,07			1,0		0,06	0,002		0,5	25		
Облепиха	3,5			7,0		0,30	0,50		—	250		
Персики	0,6			1,3		0,10	0,01	0Г0з	0,2	10		
Сливы	0,2			1,3		0,06	0,01		0,4	8		
Смородина черная	0,3			0,5	1,8	0,05	0,03		0,3	250		
Смородина красная				0,1					—	40		
Смородина белая				0,6					—	40		
Рябина обыкновенная	8,0				0Д				—	80		
Черешня	0,3			1,0		0,08	0,01		0,1	15		
Шиповник	1,5			3,4	0Д	0,25	0,35		8	1000—2000		
Яблоки	0,05			0,4		0,06	0,03	0,04	0,4	4—20		

* Осенью; весной—7.