

**Содержание витаминов в съедобной части продуктов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Количество**  **витамина** | **Пищевые продукты** |
| Витамин А | очень большое | Печень (говяжья, свиная и тресковая) |
| большое | Масло сливочное, яйца, икра кетовая |
| умеренное | Сметана и сливки 20% жирности, сыр, творог жирный, почки, палтус, шпроты, икра осетровых |
| Каротин  (провитамин А) | очень большое | Облепиха, морковь красная, шпинат, перец красный, лук зеленый, щавель |
| большое | Печень говяжья, абрикосы, салат, тыква, томаты, морковь желтая, перец зеленый сладкий, рябина черноплодная |
| умеренное | Масло сливочное, сыр, маргарин молочный, горошек зеленый, дыня, айва, черешня, смородина красная, томатный сок |
| Витамин В1 | очень большое | Свинина мясная, горох, фасоль, крупы (овсяная и гречневая), пшено |
| большое | Печень (говяжья и свиная), сардельки свиные, колбаса любительская, свинина жирная, горошек зеленый, хлеб из муки II сорта, ячневая крупа |
| умеренное | Телятина, мясо кролика, ставрида, карп, хек, макароны, крупы (манная, кукурузная и перловая), хлеб из муки высшего сорта, картофель, капуста цветная |
| Витамин В2 | очень большое | Печень говяжья, яйца, сыр, скумбрия, творог |
| большое | Кефир, говядина, мясо куриное, колбасы вареные, сельдь, треска, крупа гречневая, горошек зеленый, шпинат |
| умеренное | Молоко, сметана, свинина, мясо кролика, хек, камбала, крупа овсяная, хлеб из муки II сорта, капуста цветная, лук зеленый, перец сладкий, укроп |
| Витамин В3 | большое | Зерновые, бобы, картофель, печень, яйца, рыба |
| Витамин В6 | большое | Зерно, бобы, мясо, печень, дрожжи, рыба. Синтезируется нормальной микрофлорой кишечника |
| Витамин В12 | большое | Печень, синтезируется нормальной микрофлорой кишечника |
| Витамин С | очень большое | Шиповник (сухой и свежий), перец (сладкий красный и зеленый), смородина черная, петрушка, укроп |
| большое | Капуста (цветная и белокочанная), щавель, шпинат, рябина, апельсины, клубника, лимоны, смородина белая |
| умеренное | Печень, брюква, лук зеленый, горошек зеленый, томаты, редис, картофель молодой, салат, кабачки, дыня, мандарин, крыжовник, морошка, кизил, малина, айва, брусника, черешня, вишня, клюква, смородина красная, капуста квашеная |
| Витамин Д | большое | Печень и мясо млекопитающих, печень рыб, яйца |
| Витамин Е | большое | Растительные масла, зеленые листья овощей, яйца |
| Витамин К | большое | Зеленые листья овощей, печень. Синтезируется нормальной микрофлорой кишечника |
| Витамин Н | большое | Зеленые листья овощей, мясо, печень, молоко, дрожжи. Синтезируется нормальной микрофлорой кишечника |
| Фолиевая кислота | очень большое | Печень, почки, зелень петрушки, фасоль, шпинат, салат |
| большое | Творог, многие сыры, крупы, хлеб, макароны, горошек зеленый, укроп, лук-порей, капуста (цветная и белокочанная ранняя) |
| умеренное | Яичный желток, сельдь, ставрида, хек, судак, баклажаны, кабачки, лук-перо, капуста белокочанная поздняя, свекла, ревень, клубника, инжир |
| Витамин РР | большое | Свинина, колбасы вареные, треска, горох, фасоль, горошек зеленый, крупы (перловая и ячневая), хлеб пшеничный из муки II сорта, орехи |
| умеренное | Сельдь, ставрида, хек, судак, хлеб пшеничный из муки высшего сорта, рис, пшено, крупы (овсяная, кукурузная и манная), макароны, морковь |
| очень большое | Печень говяжья, почки, язык, мясо (куриное и кролика, телятина, говядина, баранина), крупа гречневая, кофе |
|  |  |  |
|  |  |  |