

Таблицы содержания отдельных витаминов в продуктах¹

Содержание витамина А в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	А	Продукт	А	Продукт	А	Продукт	А
Печень говяжья	8,200	Печень трески	4,400	Маргарин "Экстра"	1,500	Масло сливочное несол.	0,590
Масло сливочное диет.	0,430	Масло бутербродное	0,400	Масло крестьянское	0,400	Сливки сухие	0,350
Сыр "Чеддер"	0,300	Сыр "Российский"	0,260	Сыр "Рокфор"	0,250	Яйцо куриное	0,250
Сердце говяжье	0,230	Сметана, 30% жирн.	0,230	Почки говяжьи	0,230	Сыр "Пошехонский"	0,230
Сыр "Голландский"	0,210	Сыр плавленый	0,150	Сливки, 20% жирн.	0,150	Молоко сухое цельное	0,130
Брынза	0,100	Сыр "Прибалтийский"	0,100	Творог жирный	0,100	Кура	0,070
Мороженое сливочное	0,060	Сливки, 10% жирн.	0,060	Молоко сгущенное с сах.	0,040	Молоко сгущенное стерил.	0,040
Сухари сливочные	0,038	Печенье сахарное	0,038	Молоко коровье	0,030	Майонез "Провансаль"	0,020
Ацидофилин	0,020	Простокваша	0,020	Какао-порошок	0,020	Кефир жирный	0,020
Маргарин сливочный	0,020	Какао с молоком	0,018	Кофе с молоком	0,011	Колбаса докторская	0,010
Треска	0,010	Молоко сухое обезжир.	0,010	Мясо кролика, ставрида	0,010	Майонез столовый	0,010

Содержание каротина в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Каротин	Продукт	Каротин	Продукт	Каротин	Продукт	Каротин
Облепиха	10,00	Рябина садовая	9,00	Шиповник сухой	6,70	Черемша	4,20
Шиповник свежий	2,60	Перец сладкий красный	2,00	Петрушка	1,70	Тыква	1,50
Укроп	1,40	Томаты грунтовые	1,20	Морковь желтая	1,10	Печень говяжья	1,00
Перец сладкий зеленый	1,00	Сок томатный	0,50	Персики	0,50	Горошек зеленый	0,40
Дыня	0,40	Капуста брюссельская	0,30	Масло сливочное	0,20	Сыр	0,17
Сметана, 30% жирн.	0,15	Капуста краснокочанная	0,10	Капуста кольраби	0,10	Арбуз	0,10
Омлет натуральный	0,09	Сыр плавленый	0,08	Огурцы соленые	0,06	Яйцо куриное	0,06
Огурцы грунтовые	0,06	Капуста белокочанная	0,06	Брынза	0,06	Сливки, 20% жирн.	0,06
Творог жирный	0,06	Апельсины	0,05	Орехи грецкие	0,05	Треска	0,03
Земляника, яблоки зимние	0,03	Мороженое сливочное	0,03	Сливки, 10% жирн.	0,03	Яблоки сушеные	0,02

Содержание витамина В1 в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	В1	Продукт	В1	Продукт	В1	Продукт	В1
Горох	0,81	Дрожжи	0,60	Крупа овсяная	0,49	Крупа «Геркулес»	0,45
Крупа гречневая	0,43	Мука ржаная обойная	0,42	Крупа пшеничная	0,42	Свинина жирная	0,40
Почки	0,39	Сердце	0,39	Орехи грецкие	0,38	Горошек зеленый	0,34
Фундук	0,30	Печень	0,30	Молоко сухое	0,27	Хлеб пшеничный зерновой	0,27
Крупа ячневая	0,27	Мука пшеничная 1 с.	0,25	Сосиски, колбаса вареная	0,25	Шпик свиной	0,25
Бифидолакт	0,20	Хлеб столовый подовый	0,19	Хлеб ржаной формовой	0,18	Мука пшеничная, в.с.	0,17

Макароны в.с.	0,17	Мука ржаная сеяная	0,17	Ставрида	0,17	Булка сдобная, батон	0,16
Масло сливочное	0,15	Крупа манная	0,14	Мозги	0,12	Крупа перловая	0,12
Мясо кролика	0,12	Сухари сливочные	0,12	Картофель	0,12	Хлеб пшеничный в.с.	0,11
Легкое	0,10	Какао	0,10	Капуста брюссельская	0,10	Шпинат	0,10
Перец красный	0,10	Треска	0,09	Баранина	0,08	Крупа рисовая	0,08
Чеснок	0,08	Печенье сухарное	0,08	Кофе в зернах	0,07	Куры	0,07
Яйцо куриное	0,07	Чай	0,07	Перец зеленый сладкий	0,06	Помидоры	0,06
Молоко сгущенное	0,06	Говядина	0,06	Морковь красная	0,06	Капуста кольраби и краснокочанная	0,05

Содержание витамина В2 в продуктах

(мг/100 г продукта)

Продукт	В2	Продукт	В2	Продукт	В2	Продукт	В2
Печень	2,19	Молоко сухое обезжир.	1,80	Почки	1,80	Сердце	1,80
Молоко сухое цельное	1,30	Чай	1,00	Шпик свиной	0,90	Бифидолакт	0,76
Дрожжи	0,68	Сыры твердые	0,40	Яйцо куриное	0,44	Печень трески	0,41
Легкое	0,40	Сыр плавленый	0,39	Молоко сгущенное	0,38	Творог	0,30
Какао-порошок	0,30	Грибы белые свежие	0,30	Шпинат	0,25	Крупа гречневая	0,20
Колбаса полукопченая	0,20	Капуста брюссельская	0,20	Кофе в зернах	0,20	Мозги	0,19
Горошек зеленый	0,19	Мясо кролика	0,18	Консервы рыбные	0,17	Томатная паста	0,17
Кефир, ацидофилин	0,17	Треска	0,16	Сосиски, колбаса вареная	0,16	Мука ржаная обойная	0,15
Говядина	0,15	Горох	0,15	Молоко коровье	0,15	Кура	0,15
Баранина	0,14	Орехи грецкие	0,13	Простокваша	0,13	Масло сливочное	0,12
Ставрида	0,12	Брынза	0,12	Крупа овсяная	0,11	Сливки	0,11
Свинина жирная	0,10	Лук зеленый	0,10	Перец сладкий зеленый	0,10	Капуста цветная	0,10
Сметана	0,10	Крупа "Геркулес"	0,10	Хлеб пшеничный зерновой	0,10	Фундук	0,10
Хлеб столовый подовый	0,09	Персики	0,08	Перец сладкий красный	0,08	Хлеб ржаной формовой	0,08
Крупа ячневая	0,08	Паста "Океан"	0,08	Мука пшеничная, 1 с.	0,08	Чеснок	0,08
Майонез	0,08	Салат	0,08	Морковь	0,07	Картофель	0,07
Тыква	0,06	Абрикосы	0,06	Булка сдобная	0,06	Крупа перловая	0,06
Баклажаны	0,05	Печенье, сухари	0,05	Батон	0,05	Земляника садовая	0,05
Макароны, в.с.	0,04	Мука ржаная сеяная	0,04	Мука пшеничная, в.с.	0,04	Крупа манная, пшенная, рисовая	0,04
Редис, огурцы, свекла, помидоры	0,04	Репа, капуста, дыня	0,04	Сок томатный	0,03	Яблоки, арбуз, груши, грейпфруты, апельсины	0,03
Хлеб пшеничный	0,03	Маргарин	0,02	Лук репчатый	0,02	Виноград	0,02

Содержание витамина В6 в продуктах

(мг/100 г продукта)

Продукт	В6	Продукт	В6	Продукт	В6	Продукт	В6
Орехи грецкие	0,80	Печень говяжья	0,70	Фундук	0,70	Паста томатная	0,63
Чеснок	0,60	Дрожжи	0,58	Крупа ячневая	0,54	Кура	0,52
Крупа пшенная	0,52	Почки говяжьи	0,50	Перец сладкий красный	0,50	Сердце говяжье	0,50
Мясо кролика	0,48	Крупа гречневая	0,40	Говядина	0,37	Крупа перловая	0,36

Перец сладкий зеленый	0,35	Мука ржаная обойная	0,35	Баранина	0,32	Подберезовики свежие	0,30
Картофель	0,30	Хлеб пшеничный зерновой	0,30	Свинина жирная	0,30	Какао-порошок	0,30
Баранина	0,30	Молоко сухое обезжир.	0,30	Консервы рыбные в масле	0,28	Капуста брюссельская	0,28
Изюм	0,27	Горох	0,27	Крупа овсяная	0,27	Бифидолакт	0,24
Крупа "Геркулес"	0,24	Капуста краснокочанная	0,23	Печень трески	0,23	Колбаса вареная, сосиски	0,22
Сливки сухие	0,22	Молоко сухое цельное	0,20	Хлеб столовый подовый	0,20	Салат	0,18
Кальмар	0,18	Крупа рисовая	0,18	Мозги говяжьи	0,18	Капуста кольраби	0,17
Хлеб ржаной	0,17	Треска	0,17	Крупа манная	0,17	Мука пшеничная, в.с.	0,17
Горошек зеленый	0,17	Булка сдобная	0,16	Макароны, в.с.	0,16	Капуста цветная	0,16
Сыр "Рокфор"	0,15	Сыр "Чеддер"	0,15	Батон	0,15	Лук зеленый, баклажаны	0,15
Печенье, сухари	0,14	Капуста белокочанная	0,14	Яйцо куриное	0,14	Хлеб пшеничный, 1 с.	0,13
Тыква	0,13	Сыр "Пошехонский"	0,13	Молоко сгущенное с сах.	0,13	Морковь	0,13
Сок томатный	0,12	Ставрида	0,12	Лук репчатый	0,12	Сыр "Голландский", брынза	0,11
Колбаса полукопченая	0,11	Творог	0,11	Молоко сгущенное без сах.	0,11	Редис, шпинат, репа	0,10
Хлеб пшеничный, в.с.	0,10	Мука ржаная сеяная	0,10	Сыр плавленый	0,10	Помидоры	0

Содержание витамина B12 в продуктах
(мкг/100 г продукта)

Продукт	B12	Продукт	B12	Продукт	B12	Продукт	B12
Печень	60,00	Сердце	25,00	Почки	20,00	Молоко сухое обезжир.	4,50
Мясо кролика	4,30	Мозги	3,70	Легкое	3,30	Молоко сухое цельное	3,00
Говядина, 2 кат.	2,80	Говядина, 1 кат.	2,60	Треска	1,60	Сыр "Российский"	1,50
Бифидолакт	1,40	Сыр "Пошехонский"	1,40	Сыр "Голландский"	1,14	Сыр "Чеддер"	1,05
Брынза	1,00	Творог	1,00	Сыр "Рокфор"	0,62	Кура, 1 кат.	0,55
Яйцо куриное	0,52	Молоко сгущенное с сах.	0,50	Сливки	0,45	Молоко сгущенное стерил.	0,41
Молоко коровье	0,40	Кефир	0,40	Сметана	0,36	Простокваша	0,34
Мороженое сливочное	0,34	Ацидофилин	0,33	Сыр плавленый	0,25	Масло сливочное	0,07

Содержание фолата (фолиевой кислоты) в продуктах
(мг/100 г продукта)

Продукт	Вс	Продукт	Вс	Продукт	Вс	Продукт	Вс
Печень говяжья	240,00	Печень трески	110,00	Шпинат	80,00	Орехи грецкие	77,00
Фундук	68,00	Сердце	56,00	Почки	56,00	Мука ржаная обойная	55,00
Салат	48,00	Сыр "Прибалтийский"	45,00	Какао-порошок	45,00	Крупа пшеничная	40,00
Грибы белые свежие	40,00	Сыр "Рокфор"	39,00	Паста "Океан"	36,00	Мука пшеничная, 1 с.	35,50
Творог жирный	35,00	Мука ржаная сеяная	35,00	Брынза	35,00	Крупа гречневая, ячневая	32,00
Капуста брюссельская и кольраби	31,00	Булка сдобная	31,00	Хлеб ржаной и пшеничный зерновой	30,00	Шпик свиной	30,00
Молоко сухое	30,00	Крупа овсяная	29,00	Батон	28,00	Мука пшеничная, в.с.	27,10
Крупа перловая	24,00	Сыр "Российский"	23,50	Крупа "Геркулес" и манная	23,00	Капуста цветная	23,00
Хлеб пшеничный	22,50	Печенье, сухари	21,00	Макароны, в.с.	20,00	Крупа рисовая	19,00

Баклажаны	18,50	Лук зеленый	18,00	Перец сладкий красный	17,00	Горох	16,00
Тыква	14,00	Мозги	14,00	Сыр плавленый	14,00	Свекла	13,00
Горошек зеленый	12,00	Треска	11,30	Помидоры	11,00	Масло сливочное	10,00
Сливки	10,00	Капуста белокочанная	10,00	Ставрида	10,00	Земляника садовая	10,00
Морковь красная	9,00	Лук репчатый	9,00	Сметана	8,50	Говядина	8,40
Арбуз, персики	8,00	Картофель	8,00	Кефир	7,80	Мясо кролика	7,70
Простокваша	7,40	Консервы рыбные	7,10	Яйцо куриное	7,00	Сок томатный	6,00
Редис, репа, дыня	6,00	Колбаса полукопченая	5,40	Баранина	5,10	Молоко коровье	5,00
Апельсины	5,00	Кура	4,30	Сосиски, колбаса вареная	4,05	Огурцы, виноград	4,00
Грейпфруты, абрикосы	3,00	Яблоки, груши	2,00	Дрожжи	0,60	Редька	0,03

Содержание витамина D в продуктах (мкг/100 г продукта)

Продукт	D	Продукт	D
Бифидолакт сухой	17,00	Смеси молочные, ацидофильные сухие	16,00
Яйцо куриное	2,20	Масло сливочное	1,50
Сыр "Чеддер"	1,00	Молоко сухое цельное	0,25
Сметана 30% жирности	0,15	Сливки, 20% жирн.	0,12
Сливки, 10% жирности	0,08	Молоко коровье	0,05
Молоко сгущенное	0,05	Молоко сухое обезжиренное	0,03
Мороженое сливочное	0,02		

Содержание витамина E в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	E	Продукт	E
Масло соевое	120	Масло кукурузное	100
Масло хлопковое	90	Масло подсолнечное	60
Проросшие зерна пшеницы	25	Проросшие зерна кукурузы	15-25
Зерна овса	18-20	Рожь	10
Кукуруза	10	Пшеница	6,5-7,5
Бобовые	5	Масло сливочное	1,5-2,5
Овощи	1,5-2,0	Говядина	2
Треска	1,5	Палтус	1,5
Сельдь	1,5	Молоко	0,1-0,5

Содержание витаминов C в растительных продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	C	Продукт	C
Шиповник сухой	1200	Щавель	43

Шиповник свежий	470	Лимоны	40
Перец красный сладкий	250	Мандарины	38
Смородина черная	200	Лисички свежие	34
Облепиха	200	Крыжовник	30
Петрушка, зелень	150	Лук зеленый, перо	30
Перец зеленый сладкий	150	Грибы белые свежие	30
Грибы белые сушеные	150	Редька	29
Капуста брюссельская	120	Редис	25
Укроп	100	Томаты грунтовые	25
Черемша	100	Малина	25
Рябина садовая красная	100	Горошек зеленый	25
Капуста цветная	70	Капуста краснокочанная	60
Апельсины	60	Грейпфруты	60
Земляника	60	Шпинат	55
Хрен	55	Капуста белокочанная	50
Патиссоны	23	Картофель	20
Фасоль стручковая	20	Дыня	20
Брусника	15	Вишня	15
Салат	15	Кабачки	15
Яблоки	10	Лук Репчатый	10
Морковь красная	5		

¹ МЕЛЬНИКОВ А. Витамины - <http://immunologia.ru/2-vitamin.html#e103> – дата обращения 23.05.2010