|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название продукта | Витамин А в 100гр | Витамин В1  в 100гр | Витамин В2  в 100гр | Витамин С  в 100гр | Витамин Е  в 100гр | Витамин РР  в 100гр |
| Хлеб | 0 мкг | 0.22 мг | 0.09 мг | 0 мг | 2.1 мг | 4.6 мг |
| Масло | 0,50 мкг | - | - | - | - | - |
| Яблоко | 5 мкг | 0.03 мг | 0.02 мг | 10 мг | 0.2 мг | 0.4 мг |
| Мясо говядины | - | 0,6 мг | 0,15 мг | - | 0,57 мг | 4,70 мг |
| Морковь | **2000 мкг** | 0.06 мг | 0.07 мг | 5 мг | 0.4 мг | 1.1 мг |