

Информация по содержанию витаминов в продуктах питания и дополнительная витаминизация блюд

МАПОУ «Радость»

| Процент НФП в одной порции                                 | 100 гр порции |         |             |             |             |              |              |              |            |           |                   |            |             |           |             |            |              |  |  |  |
|--|---------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----------|-------------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|--|--|--|
| Пищевые продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами | Йод           | С       | А           | Е           | Д3          | В1           | В2           | В6           | В12        | Биотин    | Пантотеновая к-та | К1         | В9          | РР        | Цинк        | Железо     | В3           |  |  |  |
| Сметана  | 0,05          |         |             |             |             |              |              |              |            |           |                   |            |             |           |             |            |              |  |  |  |
| 3 блюда обеда (аскорбиновая кислота)                       |               | 50      |             |             |             |              |              |              |            |           |                   |            |             |           |             |            |              |  |  |  |
| Напиток витаминный «Вегетекс»/50                           |               | 20 (10) | 0,12 (0,06) | 2,34 (1,17) | 1,68 (0,84) | 0,3 (0,15)   | 0,34 (0,17)  | 0,36 (0,18)  | 0,5 (0,25) | 5,0 (2,5) | 0,9 (0,45)        | 15,2 (7,6) | 0,5 (0,25)  | 3,0 (1,5) |             |            |              |  |  |  |
| Хлеб ржанопшеничный /50                                    | 3 (1,5)       |         |             |             |             | 0,2 (0,10)   | 0,5 (0,25)   | 0,03 (0,005) |            |           |                   |            | 0,5 (0,25)  | 40 (20)   | 2,8 (1,4)   | 2 (1,0)    | 0,01 (0,005) |  |  |  |
| Хлеб пшеничный /80   | 15,3 (12,2)   |         |             |             |             | 0,11 (0,088) | 0,03 (0,024) | 0,1 (0,08)   |            |           |                   |            | 22,5 (18,0) | 4 (2,4)   | 0,53 (0,66) | 1,1 (0,88) | 0,19 (0,15)  |  |  |  |
| Молоко витаминизированное 200                              | 0,014 (0,028) | 5 (10)  | 0,05 (0,1)  |             |             | 0,1 (0,2)    | 0,15 (0,30)  |              |            |           |                   |            |             |           |             |            |              |  |  |  |
| Общее количество витаминов в день (мг) в одной порции      | 13,778        | 70      | 0,16        | 1,17        | 0,84        | 0,53         | 0,744        | 0,265        | 0,25       | 2,5       | 0,45              | 7,6        | 18,25       | 23,9      | 2,06        | 1,88       | 0,155        |  |  |  |