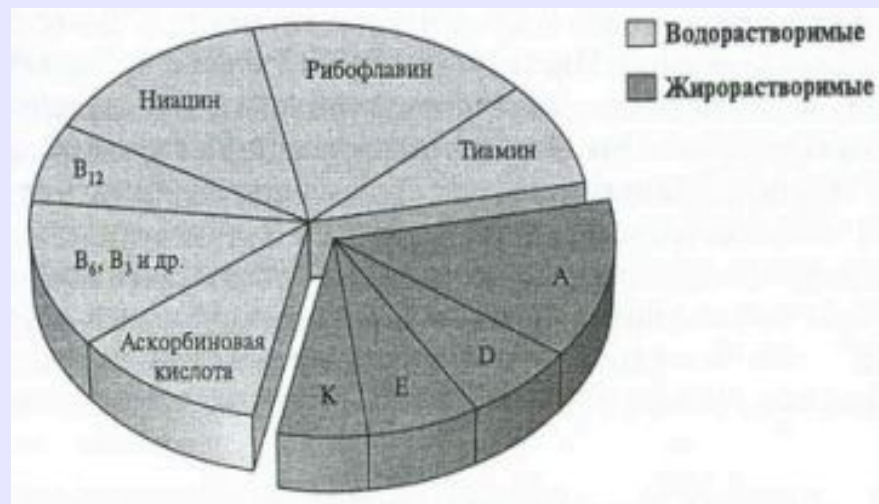
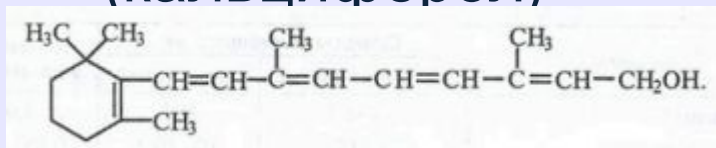


Витамины молока и молочных продуктов

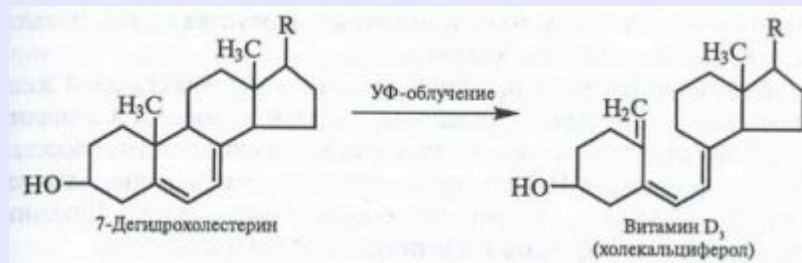


Жирорастворимые витамины

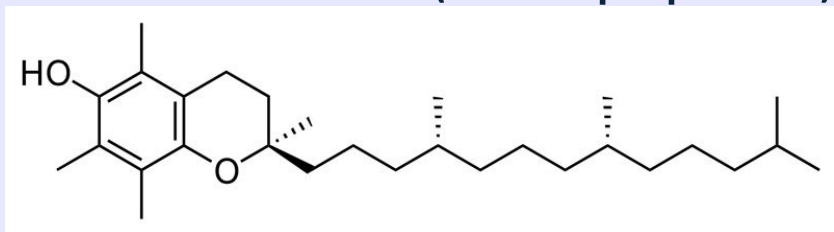
1. Витамин А (ретинол) (кальциферол)



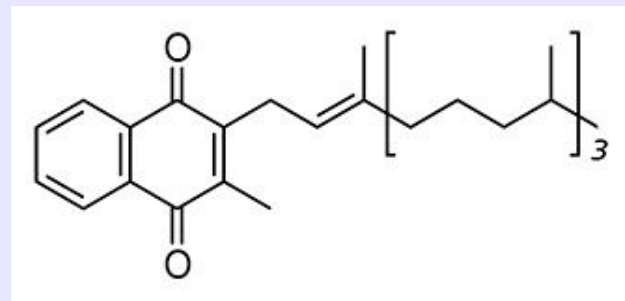
2. Витамин D



3. Витамин Е (токоферолы)

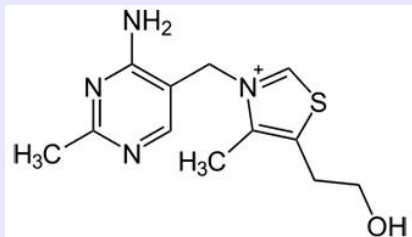


4. Витамин К

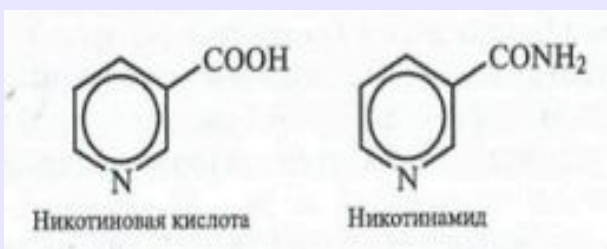


Водорастворимые витамины

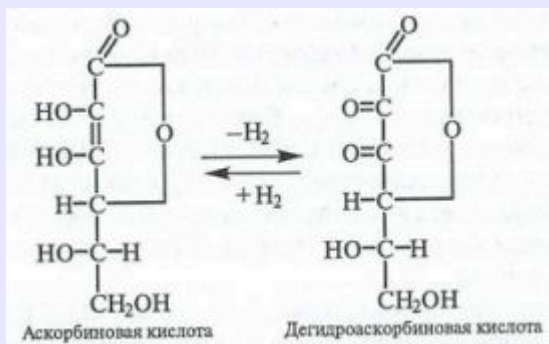
1. Тиамин (витамин В₁)



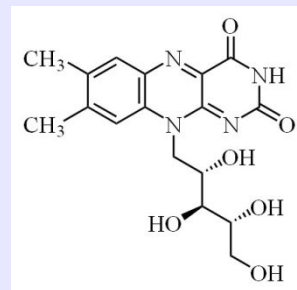
3. Ниацин (витамин РР)



5. Аскорбиновая кислота (витамин С)

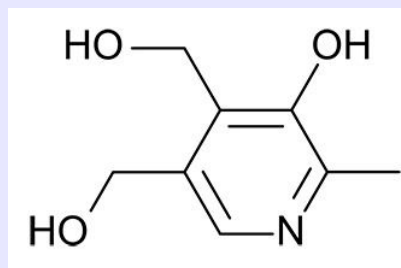


2. Рибофлавин (витамин В₂)

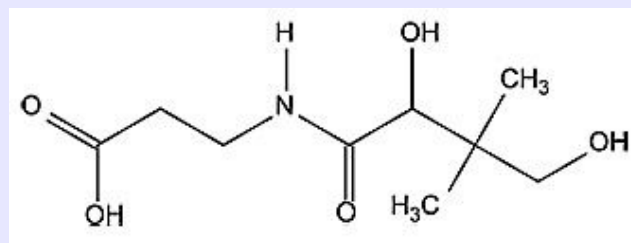


4. Витамин В₁₂ (кобаламин)

6. Витамин В₆ (пиридоксин)



7. В₅ (пантотеновая кислота),



Содержание в молоке

Показатели	Молоко (сырое)					
	Коровье	буйволиное	кобылье	овечье	козье	верблюжье
Витамин А, мг	0,03	0,06	0,02	0,05	0,06	0,04
β-каротин, мг	0,02	-	0,03	0,01	0,04	-
Витамин D, мкг	0,05	-	-	-	0,06	-
Витамин Е, мг	0,09	0,20	0,07	0,18	0,09	-
Витамин С, мг	1,50	2,50	9,40	5,00	2,00	7,70
Витамин В ₆ , мг	0,05	0,02	0,03	-	0,05	-
Витамин В ₁₂ , мкг	0,40	0,32	0,35	0,50	0,10	0,16
Биотин, мкг	3,20	-	1,00	8,10	3,10	-
Ниацин, мг	0,10	0,12	0,10	0,35	0,30	-
Пантотеновая кислота	0,38	0,34	0,25	0,41	0,30	-
Рибофлавин, мг	0,15	0,13	0,04	0,35	0,14	0,02
Тиамин, мг	0,04	0,06	0,03	0,06	0,04	0,08
Фолацин, мкг	5,00	-	1,00	2,00	1,00	-
Холин, мг	23,60	-	23,50	30,00	14,20	-

Содержание в молочных продуктах

Показатели	Цельномолочные продукты					
	Молоко стерилизованное	Творог нежирный	Творог жирный	Сливки 10%	Сливки 20 %	Сметана 30%
Витамин А, мг	0,02	0,01	0,10	0,06	0,15	0,23
β-каротин, мг	0,01	Сл.	0,06	0,03	0,06	0,15
Витамин D, мкг	-	-	-	0,08	0,12	0,15
Витамин E, мг	-	-	0,38	-	0,52	0,55
Витамин C, мг	-0,60	0,50	0,50	0,50	0,30	0,80
Витамин B ₆ , мг	-	0,19	0,11	0,04	0,06	0,07
Витамин B ₁₂ , мкг	-	1,32	1,00	0,40	0,45	0,36
Биотин, мкг	-	7,60	5,10	3,38	4,00	3,60
Ниацин, мг	0,10	0,45	0,30	0,15	0,10	0,07
Пантотеновая кислота	-	0,21	0,28	0,34	0,30	-
Рибофлавин, мг	0,13	0,25	0,30	0,10	0,11	0,10
Тиамин, мг	0,02	0,04	0,05	0,03	0,03	0,02
Фолацин, мкг	4,6	40,00	35,00	10,00	7,50	8,50
Холин, мг	-	-	46,7	-	47,60	124,00

Список литературы

1. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.

2. Химия и физика молока и молочных продуктов. К.К. Горбатова, П. И. Гунькова; под общ. ред. К.К. Горбатовой. СПб. : ГИОРД, 2012. 336 с.