

Содержание витамина К1 в пищевых продуктах (мкг/100 г)

Продукты	Содержание
Листовые овощи	
Петрушка сырая	1640,0
Свекла листья, зеленые, вареные	484,0
Шпинат свежий	483,0
Лук зеленый, перо и луковица	207,3
Салат, сырые зеленые листья	174,0
Брокколи	101,0
Капуста сырая белокочанная	60,0
Капуста цветная	16,0
Прочие овощи	
Горох зеленый консервированный	21,4
Огурцы свежие	16,4
Морковь	13,2
Помидоры красные	7,9
Горох дробленый вареный	5,0
Перец сладкий	4,9-7,4
Фасоль вареная	3,5
Редис сырой	2,2
Картофель отваренный	2,1
Растительное масло	
Оливковое масло	48,5
Масло соевое для салатов (гидрогенизированное)	25,0
Масло растительное подсолнечное	5,1
Мясо, птица, колбасы	
Цыплята	4,0
Баранина постная	3,8
Говядина постная тушеная	1,6
Сосиска говяжья	1,6
Молочные продукты	
Масло соленое сливочное	7,0

Сливки цельные	3,3
Сыр чеддер, швейцарский	2,4
Йогурт низкой жирности	0,2
Молоко 1%-ной жирности	0,08
Яйцо	
Яйцо вареное	0,4
Рыба, морепродукты	
Тунец, консервированный без добавления масла	0,3
Лосось копченый	0,15
Хлеб и мучные изделия	
Хлеб белый	3,2
Печенье овсяное обезжиренное	1,0
Хлеб ржаной, пониженной калорийности	0,4
Макароны	0,1
Блюда из круп	
Гречневая крупа, приготовленная	1,9
Овсяная каша быстрого приготовления	0,5