

Таблица суточной потребности в витаминах

Витамин	Суточная потребность
А (ретинол)	900 мкг ретинола, или 3000 МЕ
Д (кальциферолы)	10 мкг. Женщинам после 60 лет 15 мкг (соответственно 400 и 600 МЕ)
Е (токоферолы)	15 мг
К (филлохиноны)	120 мкг
С (аскорбиновая кислота)	90 мг
В ₁ (тиамин)	1,5 мг
В ₂ (рибофлавин)	1,8 мг
РР (устаревшее название В ₃ ; Химические формы: никотиновая кислота и ее амид; ниацин)	20 мг
В ₅ (пантотеновая кислота; буквенное обозначение используют редко)	5 мг
В ₆ (пиридоксин)	2 мг
В ₉ (фолиевая кислота и ее производные, фолацин, витамин В _с , М — все буквенные обозначения используют крайне редко)	400 мкг
В ₁₂ (цианокобаламины)	3 мкг
Н (В ₇ , биотин)	50 мкг