

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзор



НИ ДНЯ
БЕЗ ВИТАМИНОВ
2026

#ВсемСанПросвет
cgon.rospotrebnadzor.ru

ЯНВАРЬ

2026



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

для заметок:

Рибофлавин

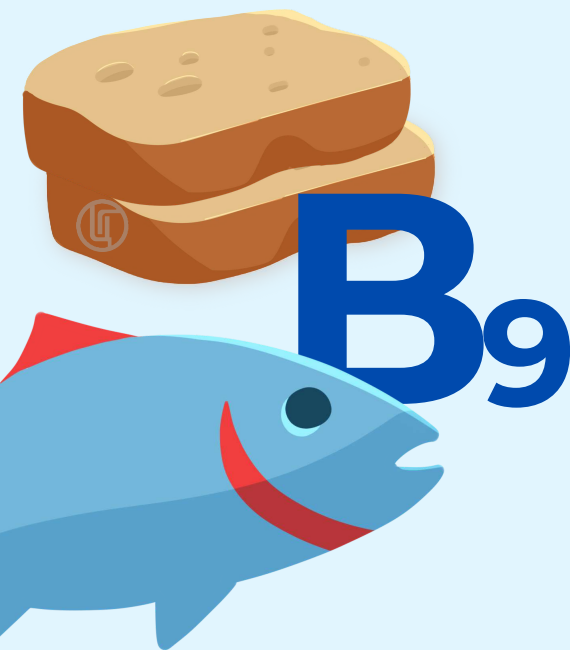
для взрослых: 1,8 мг/сут
(0,75 мг на 1000 ккал)

для детей: от 0,4 до 1,8 мг/сут

Источники: молоко и жидкие молочные продукты, сыр, творог, яйца, гречневая и овсяная крупы, рыба, мясо, птица.

ФЕВРАЛЬ

2026



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

для заметок:



Фолаты

для взрослых: 400 мкг/сут
для детей: от 50 до 400 мкг/сут

Источники: печень трески, грибы, хлеб, крупы, творог, сыр, салат, шпинат, артишоки, грибы, орехи.

МАРТ

2026



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	для заметок:			

Ниацин

для взрослых: 20 мг экв./сут
(или 8 мг экв. на 1000 ккал)
для детей: от 5 до 20 мг экв./сут

Источники: говяжья печень, гречневая крупа, птица, говядина, баранина, рыба, грибы, хлеб, арахис, зеленый горошек.

АПРЕЛЬ

2026

В₆



Пиридоксин

для взрослых: 2 мг/сут

для детей: от 0,4 до 2 мг/сут

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Источники: говяжья печень, крупы, овсянка, хлеб, птица, мясо, картофель, рыба, яйца, грецкие орехи, бананы, шпинат, авокадо, вишня, кукуруза, дрожжи.



МАЙ

2026



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

для заметок:



Филлохинон и менахиноны

для взрослых: 120 мкг/сут
для детей: от 30 до 120 мкг/сут

*Источники: петрушка, брокколи,
шпинат, капуста, яблоки, зеленый лук,
авокадо, зеленый горошек, киви.*

ИЮНЬ

2026



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	1	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

для заметок:



Биотин

для взрослых: 50 мкг/сут
для детей: от 10 до 50 мкг/сут

*Источники: яйца, печень, дрожжи,
пшеничные отруби, грецкие орехи,
арахис, миндаль, сыр, арбуз.*

ИЮЛЬ

2026



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

для заметок:



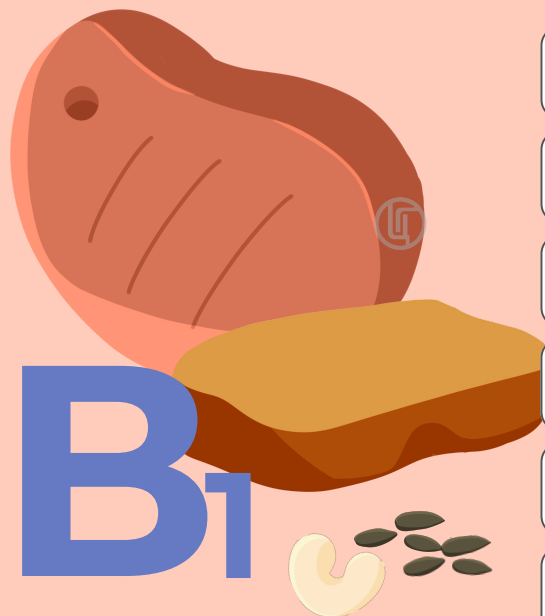
Токоферолы

для взрослых: 15 мг ТЭ/сут
для детей: от 3 до 15 мг ТЭ/сут

*Источники: растительные масла,
семена, орехи, крупы, авокадо, хлеб,
макароны, фасоль, брокколи.*

АВГУСТ

2026



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	для заметок:			

Тиамин

для взрослых: 1,5 мг/сут
(или 0,6 мг на 1000 ккал/сут)
для детей: от 0,3 до 1,5 мг/сут

*Источники: семена подсолнечника,
кедровые орехи, миндаль, кешью, хлеб
из муки грубого помола, свинина, рыба.*

СЕНТЯБРЬ

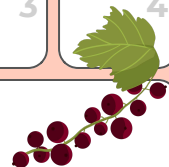
2026

С



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

для заметок:



Аскорбиновая кислота

для взрослых: 100 мг/сут

для детей: от 30 до 90 мг/сут

Источники: сладкий перец, смородина, петрушка, укроп, капуста, картофель, помидоры, яблоки, цитрусовые.

ОКТАБРЬ

2026



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

для заметок:

Ретиноиды

для мужчин: 900 мкг РЭ/сут
для женщин: 800 мкг РЭ/сут
для детей: от 400 до 1000 мкг РЭ

*Источники: жирная рыба, яйца, молоко,
сливочное масло, жирный творог;
желтые и оранжевые фрукты и овощи.*

НОЯБРЬ

2026



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	для заметок:			

Кобаламин

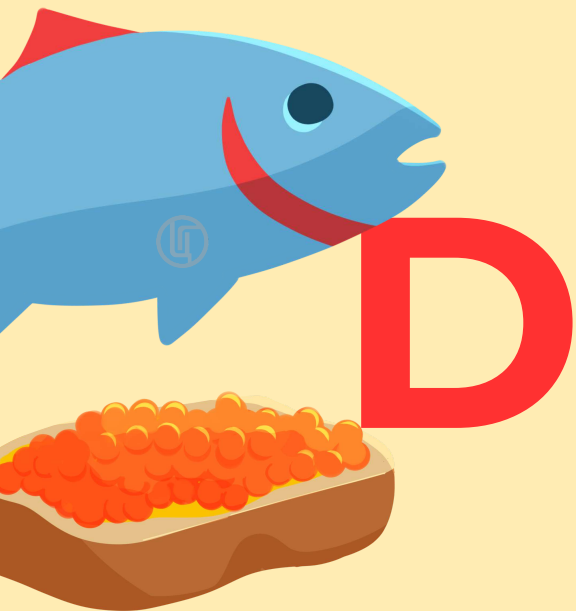
для взрослых: 3,0 мкг/сут

для детей: от 0,3 до 3,0 мкг/сут

Источники: печень, сердце, почки, жидкие молочные продукты, яйца, птица, творог, сыр, рыба, мясо.

ДЕКАБРЬ

2026



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

для заметок:



Кальциферол

для взрослых: 15 мкг/сут (600 МЕ)
старше 65 лет: 20 мкг/сут (800 МЕ)
для детей: от 10 до 15 мкг/сут

Источники: жирные сорта рыб, печень трески, икра, сливочное масло, яйца, сметана, сливки.