

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Яблоки	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
Груши	0,4	0,31	10,31	45,50	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
Апельсин	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3		
Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1		
Банан	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
Слива	0,8	0,3	9,6	49	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5		
Виноград	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6		
Земляника садовая	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0,5	40	23	18	1,2		
Вишня	0,8	0,2	10,6	52	0,03	15	0	0,3	37	30	26	0,5		
Черешня	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0	0,3	33	28	24	1,8		
Алыча	0,2	0,1	7,9	34	0,02	13	0	0,3	27	25	21	1,9		
Абрикос	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7		
Персик	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10	0	1,1	20	34	16	0,6		