

Репи	20	1,5	-	5,9	58	238	49	17	34	0,9	0,10	-	0,05	0,04	0,80	20	28	117
Салат	20	1,5	-	2,2	8	220	77	40	34	0,6	1,75	-	0,03	0,08	0,65	15	14	59
Свекла	20	1,7	-	10,8	86	288	37	43	43	1,4	0,01	-	0,02	0,04	0,20	10	48	201
Сельдерей(зелень)	16	-	-	2,0	-	-	-	-	-	-	0,80	-	0,02	0,10	0,42	38	8	33
Томаты грунтовые	5	0,6	-	4,2	40	290	14	20	26	1,4	1,20	-	0,06	0,04	0,53	25	19	79
Томаты парниковые	5	0,6	-	2,9	15	243	8	-	35	0,5	0,5	-	0,04	0,03	0,50	20	14	59
Чеснок	15	6,5	-	21,2	120	260	90	30	140	1,5	Сл.	-	0,08	0,08	1,00	10	106	444
Шпинат	26	2,9	-	2,3	62	774	106	82	83	3,0	4,5	-	0,10	0,25	0,60	55	21	88
Щавель	20	1,5	-	5,3	15	500	47	85	90	2,0	2,5	-	0,19	0,10	0,30	43	28	117
Грибы белые свежие	24	3,2	0,7	1,6	-	-	27	-	89	5,2	-	-	0,02	0,30	4,6	30	25	105
Грибы сушеные	-	27,6	6,8	10,0	-	-	184	-	606	35,0	-	-	0,27	3,23	40,4	150	209	874

Бахчевые, фрукты и ягоды

Продукты	Не- съе- доб- ная часть (%)*	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)					Энерге- тическая ценность	
					Нат- рий	Ка- лий	Каль- ций	Маг- ний	Фос- фор	Желе- зо	Каро- тин	А	В <sup>1</sup>	В <sup>2</sup>	РР	С	ккал	кДж
Арбуз	40	0,7	-	9,2	16	64	14	224	7	1,0	0,10	-	0,04	0,03	0,24	7	38	159
Дыня	36	0,6	-	9,6	32	118	16	13	12	1,0	0,40	-	0,04	0,04	0,40	20	39	163
Тыква	30	1,0	-	6,5	14	170	40	14	25	0,8	1,50	-	0,05	0,03	0,50	8	29	121
Абрикосы	14	0,9	-	10,5	30	305	28	19	26	2,1	1,60	-	0,03	0,06	0,70	10	46	192
Айва	28	0,6	-	8,9	14	144	23	14	24	3,0	0,40	-	0,02	0,04	0,10	23	38	159
Алыча	13	0,2	-	7,4	17	188	27	21	25	1,9	0,16	-	0,02	0,03	0,50	13	34	142
Апельсины	30	0,9	-	8,4	13	197	34	13	23	0,3	0,05	-	0,04	0,03	0,20	60	38	159
Вишни	15	0,8	-	11,3	20	256	37	26	30	1,4	0,10	-	0,03	0,03	0,40	15	49	205
Гранаты	40	0,9	-	11,8	-	-	-	-	-	-	-	-	0,04	0,01	0,40	4	52	218

38

Грейпфруты	35	0,9	-	7,3	13	184	23	10	18	0,5	0,02	-	0,04	0,02	0,20	60	35	146
Груши	10	0,4	-	10,7	14	155	19	12	16	2,3	0,01	-	0,02	0,03	0,10	5	42	176
Инжир	2	0,7	-	13,9	18	190	-	-	-	3,2	0,05	-	0,06	0,05	0,50	2	56	234
Кизил	20	1,0	-	9,7	32	363	58	26	34	4,1	-	-	-	-	-	25	45	188
Лимоны	40	0,9	-	3,6	11	163	40	12	22	0,6	0,01	-	0,04	0,02	0,10	40	31	130
Мандарины	26	0,8	-	8,6	12	155	35	11	17	0,10	0,06	-	0,06	0,03	0,20	38	38	159
Персики	20	0,9	-	10,4	-	363	20	16	34	4,1	0,50	-	0,04	0,01	0,70	10	44	184
Рябина черноплодная	10	1,5	-	12,0	-	-	-	-	-	-	1,20	-	0,01	0,02	0,30	15	54	226
Слива садовая	10	0,8	-	9,9	18	214	28	17	27	2,1	0,10	-	0,06	0,04	0,60	10	43	180
Хурма	15	0,5	-	15,9	15	200	127	56	42	2,5	1,20	-	0,02	0,03	0,20	15	62	259
Черешня	15	1,1	-	12,3	13	233	33	24	28	1,8	0,15	-	0,01	0,01	0,40	15	52	218
Шелковица(плоды)	5	0,7	-	12,7	16	350	24	51	-	-	0,02	-	0,04	0,02	0,80	10	53	222
Яблоки	12	0,4	-	11,3	26	248	16	9	11	2,2	0,03	-	0,01	0,03	0,30	13	46	192
Брусника	5	0,7	-	8,6	7	73	40	7	16	0,4	0,05	-	-	-	-	15	40	167
Виноград	13	0,4	-	17,5	26	255	45	17	22	0,6	Сл.	-	0,05	0,02	0,30	6	69	289
Голубика	2	1,0	-	7,7	6	51	16	7	8	0,8	Сл.	-	0,01	0,02	0,28	20	37	155
Земляника (садовая)	10	1,8	-	8,1	18	161	40	18	23	1,2	0,03	-	0,03	0,05	0,30	60	41	172
Клюква	2	0,5	-	4,8	12	119	14	8	11	0,6	Сл.	-	0,02	0,02	0,15	15	28	117
Крыжовник	5	0,7	-	9,9	23	260	22	9	28	1,6	0,20	-	0,01	0,02	0,25	30	44	184
Малина	12	0,8	-	9,0	19	224	40	22	37	1,6	0,20	-	0,02	0,05	0,60	25	41	172
Смородина белая	8	0,3	-	8,7	-	-	36	-	-	-	0,04	-	0,01	0,02	0,30	40	39	163
Смородина красная	8	0,6	-	8,0	21	275	36	17	33	0,9	0,20	-	0,01	0,03	0,20	25	38	159
Смородина черная	3	1,0	-	8,0	32	372	36	35	33	1,3	0,10	-	0,02	0,02	0,30	200	40	167
Черника	2	1,1	-	8,6	6	51	16	6	13	7,0	Сл.	-	0,01	0,02	0,30	10	40	167
Шиповник свежий	10	1,6	-	24,0	5	23	26	8	8	11,5	2,6	-	0,05	0,33	0,60	470	101	423
Шиповник сухой	-	4,0	-	60,0	13	58	66	20	20	28,0	6,7	-	0,15	0,84	1,50			

39