

Компоты (консервы)

Продукты	Несъедобная часть (%)*	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Кальций	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B ¹	B ²	PP	C	ккал	кДж
Абрикосы половинками	-	0,5	0	21,4	18	183	12	8	18	0,7	1,3	-	0,02	0,04	0,37	4,0	85	356
Вишни	-	0,6	0	25,5	10	-	10	-	17	0,4	0,1	-	0,02	0,02	0,20	2,0	101	423
Слива-венгерка	-	0,5	0	25,0	10	-	15	-	11	2,2	Сл.	-	0,02	0,02	0,30	2,0	98	410
Яблоки	-	0,2	0	24,0	13	-	10	-	6	0,2	Сл.	-	0,01	0,02	0,20	1,8	92	385

Фруктовые соки (консервы)

Продукты	Несъедобная часть (%)*	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Кальций	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B ¹	B ²	PP	C	ккал	кДж
Абрикосовый	0	0,5	0	14,0	15	245	3	-	18	0,2	1,3	-	0,02	0,04	-	4,0	56	234
Апельсиновый	0	0,7	0	13,3	-	-	18	-	13	0,3	0,05	-	0,04	0,02	0,22	40,0	55	230
Виноградный	0	0,3	0	18,5	15	212	19	16	20	0,3	0	-	0,02	0,01	0,10	2,0	72	301
Вишневый	0	0,7	0	12,2	3	250	17	6	18	0,3	0,05	-	0,01	0,02	0,20	7,4	53	222
Гранатовый	0	0,3	0	14,5	-	-	-	-	-	0	-	-	0,04	0,01	0,30	4,0	61	255
Мандариновый	0	0,8	0	9,6	-	-	-	-	-	0,03	-	-	0,04	0,02	0,10	25,0	41	172
Персиковый	0	0,3	0	17,5	-	-	-	-	-	0,10	-	-	0,01	0,01	0,10	10,0	69	289
Сливовый	0	0,3	0	16,1	-	-	-	-	-	0,15	-	-	0,01	0,01	0,29	4,0	65	272
Черносмородиновый	0	0,5	0	8,3	-	133	40	35	20	-	0,05	-	0,01	0,01	0,15	85,5	39	163

40

Яблочный	0	0,5	0	11,7	2	100	8	5	9	0,2	Сл.	-	0,01	0,01	0,10	2,0	47	197
----------	---	-----	---	------	---	-----	---	---	---	-----	-----	---	------	------	------	-----	----	-----

Варенье, повидло

Продукты	Несъедобная часть (%)*	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					Энергетическая ценность		
					Натрий	Кальций	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B ¹	B ²	PP	C	ккал	кДж
Варенье из слив	-	0,4	0	74,6	9	107	15	9	14	1,1	-	-	-	0,03	-	3,0	283	1184
Варенье из яблок	-	0,4	0	68,7	13	124	11	5	7	1,3	-	-	-	-	-	1,4	260	1088
Повидло абрикосовое	0	0,4	0	63,9	18	183	22	14	19	1,5	-	-	-	-	-	-	242	1013
Повидло яблочное	0	0,4	0	65,3	16	149	14	7	9	1,8	-	-	0,01	0,02	-	0,5	247	1033

Примечание:

* Несъедобная часть - процент отходов при холодной кулинарной обработке продуктов.

** Знак (-) означает отсутствие данных.

*** Здесь и далее: первая цифра - полупотрошенной, вторая - для потрошенной птицы.

41