



ВИТАМИНЫ

Составила: Гуринович Светлана

	В ₁	В ₂	РР	Каротин	А	С	В ₆	К	В ₃	Р	Д	У	Н	Е	В ₉		
Чеснок	+	+				+	+		+								
Свёкла	+	+	+	+		+	+		+	+							
Шпинат	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+	+	+		
Салат	+	+	+	+		+	+	+		+				+			
Картофель	+	+	+	+			+	+			+	+			+		
Томат	+	+		+		+	+	+	+	+							
Арбуз	+	+	+	+		+											
Дыня				+		+				+							
Огурец	+	+	+		+	+	+										
Тыква	+		+	+	+	+											
Виноград	+	+	+	+		+		+		+							
Гранат						+											
Кизил						+											
Маслина																	
Абрикос	+	+		+		+	+										
Айва	+	+	+	+		+	+	+	+	+					+		
Вишня	+	+	+	+		+				+							

	В ₁	В ₂	РР	Каротин	А	С	В ₆	К	В ₃	Р	Д	У	Н	Е	В ₉
Груша	+	+	+	+	+	+				+					
Персик	+	+	+	+	+	+			+	+					
Слива	+	+		+		+				+					
Яблоня	+	+	+	+	+	+		+		+					
Апельсин	+	+	+	+		+				+					
Лимон	+	+	+	+	+	+				+					
Мандарин	+	+	+	+		+									
Инжир	+	+		+	+	+									
Брусника				+		+									
Голубика			+			+									
Клюква				+		+									
Черника	+	+	+	+		+									
Бузина										+					
Жимолость						+				+					
Калина				+		+		+		+					
Можжевельник						+									
Крыжовник	+	+		+		+	+		+	+					+

[illegible]

[illegible]