



**Ибрагимов
Абдуллах
Селим-
Солтаевич**

**Воспитанник МБДОУ №
88 «Жасмин»**

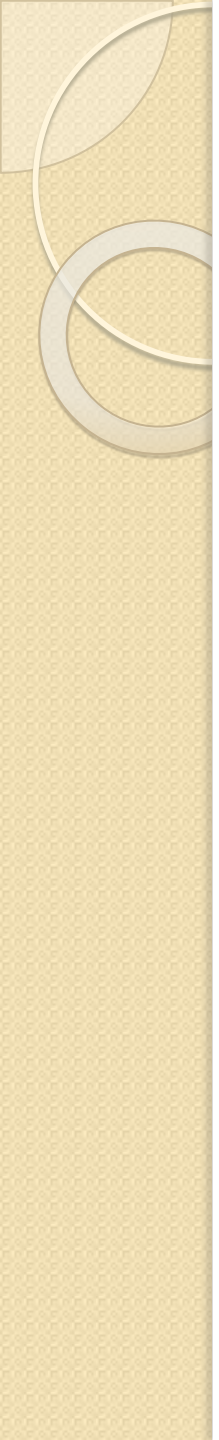
6 лет



Клубника

Подготовил Ибрагимов Абдуллах Селим-Солтаевич, 6 лет
Научный руководитель Хаджимурадова Х.Н.

















*Коллекция
Виктории Вулах*



"Пайнберри"





Пищевая ценность

Калорийность клубники - 41 кКал

- Белки - 0,8 г
- Жиры - 0,4 г
- Углеводы - 7,5 г
- Пищевые волокна - 2,2 г
- Вода - 87,4 г
- Крахмал - 1 г
- Зола - 0,4 г
- Органические кислоты - 1,3 г
- Моно- и дисахариды - 7,4 г





ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В



Таблица химического состава клубники на 100 г продукта

- ✓ РР - 0,3 мг
- ✓ Бета-каротин - 0,03 мг
- ✓ А - 5 мкг
- ✓ В1 (тиамин) - 0,03 мг
- ✓ В2 (рибофлавин) - 0,5 мг
- ✓ В5 (пантотеновая кислота) - 0,3 мг
- ✓ В6 (пиридоксин) - 0,06 мг
- ✓ В9 (фолиевая кислота) - 20 мкг
- ✓ С - 60 мг
- ✓ Е - 0,5 мг
- ✓ РР (Ниациновый эквивалент) - 0,4 мг
- ✓ Н (биотин) - 4 мкг



away for the
stress
on a new



- Клубнику лучше употреблять после еды. Органические кислоты раздражают стенки желудка, что может повлечь обострение гастрита и других желудочных заболеваний.

Плоды содержат:

- сахара (6 - 9,5%),
- лимонную,
- яблочную,
- хинную,
- салициловую,
- фосфорную кислоты,
- при созревании появляются янтарная,
- следы шикимовой и гликолевой кислот;
- пектиновые вещества,
- антоцианы,
- каротин,
- эфирное масло,
- флавоноиды - кверцетин, кверцитрин

В листьях найдены :

- аскорбиновая кислота,
- дубильные вещества,
- следы алкалоидов.

В семенах - железо.











Макроэлементы

- ❖ Кальций - 40 мг
- ❖ Магний - 18 мг
- ❖ Натрий - 18 мг
- ❖ Калий - 161 мг
- ❖ Хлор - 16 мг
- ❖ Сера - 12 мг

Микроэлементы

- Железо - 1,2 мг
- Цинк - 0,097 мг
- Йод - 1 мкг
- Медь - 140 мкг
- Марганец - 0,2 мг
- Хром - 2 мкг
- Фтор - 18 мкг
- Молибден - 10 мкг
- Бор - 185 мкг
- Ванадий - 9 мкг
- Кобальт - 4 мкг
- Никель - 2 мкг


- Это продукт не для хранения. В холодильнике купленную клубнику можно держать при температуре 2-4 °С не более двух дней. Ягоду лучше замораживать. При этом витамины сохраняются в полном объеме.
- Вначале клубнику моют, высушивают на салфетке или ткани (не вытирают), на противень раскладывают в один слой, чтобы ягоды не соприкасались и оставляют в морозильнике.
- Спустя 1 час вынимают, запаковывают в полиэтиленовые пакеты и отправляют обратно в морозильную камеру. При необходимости достают и наслаждаются ароматным десертом.





Приятного аппетита!!!





**Выражаю
благодарность
организаторам
проекта
#ДетиБудущееНации**