

# Фруктовые соки, компоты.

---

Подготовила:  
Ермолова Маргарита  
Группа 210 Мр.

Французские ученые доказали, что свежевыжатые соки полезнее самих фруктов. Чистка сосудов, тонизирующий эффект и комплекс витаминов помогает сохранить здоровье и молодость. Большинство энзимов – сложных веществ, помогающих переваривать пищу, находятся в сырой растительной пище, и особенно их много в овощных и фруктовых свежевыжатых соках.





Любые соки низкокалорийны, так как глюкоза и фруктоза, содержащиеся в них, легко усваиваются организмом. Как питательное и даже целебное средство они незаменимы для тех, у кого проблемы с желудком и кишечником.

Ну а если у Вас поднялась температура, стакан сока поможет едва ли не лучше, чем традиционное жаропонижающее средство. Но как же выбрать из множества предлагаемых напитков тот, который и по вкусу подойдет, и витаминами не обделит.



## Ананасовый сок

Главное достоинство сока ананаса – высокое содержание энзима бромелайна, известного «сжигателя» жира, который также обладает омолаживающим эффектом, противовоспалительными и противоотечными свойствами.



## Апельсиновый сок

Полезен только свежевыжатый сок из апельсинов. Концентраты из супермаркета содержат лишь небольшую часть нужных элементов. Апельсиновый сок замедляет старение, выводит токсины, укрепляет сосуды и десны, борется с простудой. Калий, кальций, магний, медь, марганец и цинк с витаминами В1, В2, В6 и К помогают укрепить кости, бороться с тошнотой, и лечить подагру. Энзимы, аналогично ананасовому, сжигают жир.

## Гранатовый сок

Витамины В1, В2, Р активируют самовосстановление капилляров, снижают их хрупкость, предотвращая атеросклероз, и снижают риск образования злокачественных опухолей. Дубильные вещества и полифенолы работают подобно антисептикам. Сок улучшает качество крови и укрепляет организм в целом.





### Фруктовые соки (консервы)

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
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
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

### Компоты (консервы)

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
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

Из чего делают соки пакетированные?

Подавляющее большинство пакетированного сока производится из яблок. В яблочный сок, являющийся самым дешевым, добавляют воду, сахар и ароматизаторы. К слову, содержание даже яблочного сока в некоторых случаях не выше 10%.

Получившиеся жидкости называют «яблочно-вишневым» или «яблочно-виноградным» соком. Ну а самые таинственные соки скрываются за названием «мультифруктовые» — лучше даже не знать, из каких остатков фруктов их сделали.





Как делают пакетированный сок?

В большинстве случаев пакетированные напитки («соки») изготавливаются по технологии pulp-wash – оставшиеся после прямого отжима остатки апельсина или яблок замачиваются, отстаиваются, затем снова отжимаются, и так несколько раз.

В получившуюся жидкость с частичками мякоти добавляется лимонная кислота, ароматизаторы, сахар или глюкозно-фруктозный сироп. Хорошая новость в том, что производителю все-таки нельзя называть это «соком», а только «нектаром» или «напитком».



## Марки соков

### "Агуша"

Соки «Агуша» производятся с высокой степенью измельчения овощей и фруктов, что облегчает и ускоряет у малышей пищеварительный процесс. При изготовлении используется только отборное и натуральное сырье, при этом искусственные красители и добавки полностью исключены. В соках Агуша не содержится сахара и их дополнительно обогащают различными необходимыми витаминами.

Компания-владелец: ОАО "Вимм-Билль-Данн" (с 2010 года - PepsiCo, США)





## "Добрый"

Сок «Добрый» является любимым напитком многих семей. Он имеет отличный насыщенный вкус свежевыжатого сока и прекрасный аромат спелых овощей и фруктов, выращенных на российской земле. В состав сока «Добрый» входят только полезные и свежие продукты, исключаются искусственные консерванты, красители, ароматизаторы и другие пищевые добавки. Кроме того, соки разливаются в очень удобные упаковки объемом 0,2, 0,5, 1 и 2 литра. Для детей - упаковка с трубочкой, а для взрослых - упаковка с отвинчивающейся пробкой.

Цены на сок «Добрый» можно узнать на официальном сайте производителя.

Производитель: ЗАО "Мултон"





RUS

**НЕКТАР МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ,  
ОБОГАЩЕННЫЙ ПРОВИТАМИНОМ А "МУЛЬТИФРУТ"**

Для питания детей с 3-х лет. Минимальная объемная доля сока и пюре 50 %.  
Состав: яблочный сок, яблочное пюре, ананасовый сок, апельсиновый сок,  
мандариновый сок, банановое пюре, сок киви, виноградный сок, сахар;  
регулятор кислотности - лимонная кислота; β-каротин (провитамин А),  
вода. Изготовлен из концентрированных соков и пюре.

**Пищевая ценность 100 мл\***

углеводы	13 г
β-каротин (провитамин А)	0,41 мг (14,0 %**)
энергетическая ценность	52 ккал (221 кДж)

\* Средние значения. \*\* От рекомендуемого суточного потребления для питания детей 3-х лет.

Без добавления консервантов и красителей. Хранить при t° от 0 °С до 25 °С.  
Открытую упаковку с продуктом хранить при t° от 2 °С до 6 °С не более суток. Дата изготовления указана в верхней строке, срок годности - в нижней строке кода на верхней части пакета.

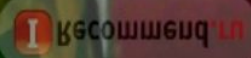
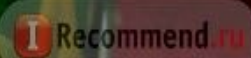
Изготовитель\*\*\*:  
- ЗАО «Мултон», Россия, 192236, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, 14.

Адреса производств:  
(С) - Россия, 192236, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, 14.  
(М) - филиал ЗАО «Мултон» в г. Щелково, Россия, 141100, Московская обл., г. Щелково, Фруктовый пр-д, 1.  
- ООО «Кока-Кола ЭйчбиСи Евразия», Россия, 603032, г. Нижний Новгород, ул. Баумана, 66 для ЗАО «Мултон».

Адреса производств:  
(НО) - Россия, 630057, Новосибирская область, Новосибирский р-н, МО Мичуринского сельсовета, проезд Автомобилистов, 8.  
(Р) - Россия, 346748, Ростовская обл., Азовский р-н, х. Новоалександровка, ул. Центральная, 3.

\*\*\* Буква-код, указывающая на изготовителя - см. в строке даты изготовления.  
С вопросами в РФ обращаться: ЗАО «Мултон», Россия, 111141, Москва, а/я 489. Москва: (495) 956-4545, другие города: 8-800-200-7720 (звонок по России бесплатный).  
E-mail: multon@multon.ru

Объем 1 л. ТУ 9163-015-56232828-2007  
© ЗАО «Мултон». 2014. Все права защищены.  
Система менеджмента качества и пищевой безопасности заводов-изготовителей сертифицирована по международным стандартам ISO 9001 и FSSC 22000.



использованы материалы (20 200) и FSSC 22000  
заводов-изготовителей сертифицированы по  
системе менеджмента качества и пищевой безопасности  
© ЗАО «Мултон» 2014. Все права защищены



Да-Да-Дэй — одна из самых известных торговых марок в Казахстане.

«RG Brands» — Лидирующая компания в сфере напитков и продуктов питания в Казахстане. Основанная в 1994 году, компания «RG Brands» на сегодня имеет 4 производственные площадки на севере и юге Казахстана с общей мощностью 750 миллионов литров в год.

«DADA» - наследие компании RG Brands

Основан в 1999 году (самый первый бренд компании).

Продается более чем в 19 крупнейших городах Казахстана и 9 городах России.

Бренд с самым высоким уровнем узнаваемости среди соков и нектаров (99,5%)\*.

Семья “DaDa”:

- Соки и нектары DaDa
- Соки и нектары DaDa Дача
- Нектары DaDa Точно Сочно для детей от 3-х лет
- Сокосодержащий напиток DaDa Day





## **НЕКТАР ИЗ ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ С МЯКОТЬЮ**

**Без консервантов. Пастеризованный.**

**Состав:** концентрированные соки и пюре апельсина, манго, мандарина, банана, маракуи, ананаса, яблока, винограда, абрикоса, сахар, регулятор кислотности: лимонная кислота, вода

Изготовлен из концентрированных соков и пюре. Содержание сока не менее 52 %.

Хранить при температуре от +2°C до +25°C

Перед употреблением взболтать.

Открытую упаковку хранить при температуре от +2°C до +6°C не более суток и относительной влажности не более 75%.

**Изготовитель и лицо, уполномоченное изготовителем на принятие претензии от потребителей:**

ТОО «RG Brands Kazakhstan», Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Рахымбека, 212 Б.

Изготовлено в: АЛМ – филиал «Аксенгир» ТОО «RG Brands Kazakhstan», Республика Казахстан, Алматинская обл., Карасаиский р-н, с. Ельтай, ПСК «Гринфилд»;

К – филиал «Космис» ТОО «RG Brands Kazakhstan», Республика Казахстан, г. Костанай, ул. Лермонтова, 32/2.

**Рекомендуется для детей старше 3-х лет**



Марка "Сады Придонья" стала достойным преемником вековых традиций садоводства. Она сочетает старинные профессиональные секреты и новейшие технологии, современный стиль и близость к истокам. Следуя миссии производителя натуральных, безопасных и полезных для здоровья продуктов, торговая марка "Сады Придонья" гарантирует миллионам потребителей самое высокое качество – Качество из первых рук.

В 1997 году завод по переработке плодов и производству соковой продукции был введен в эксплуатацию. С конвейера сошли первые пачки яблочного сока торговой марки "Сады Придонья". Объем производства не превышал 620 тонн в год, ассортимент определялся только разницей в формате упаковки — 1,0 л и 0,2 л.

Компания-владелец: Сады Придонья







RUS

**СОК  
ЯБЛОЧНЫЙ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ЯБЛОК  
ВОССТАНОВЛЕННЫЙ.**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 3-Х ЛЕТ,  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА.**

ОСВЕТЛЕННЫЙ. БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА.  
Содержит сахара природного (естественного)  
происхождения.

**БЕЗ ГМО. ПАСТЕРИЗОВАН И АСЕПТИЧЕСКИ  
РАСФАСОВАН.**

Произведен из концентрированного яблочного  
сока из зеленых яблок: «Курский Золотой»,  
«Синап Северный», «Синап Орловский»,  
«Избранница» плодового хозяйства  
«Сады Придонья».

**Пищевая ценность 100 мл продукта  
(средние значения):**

углеводы ..... 11,5 г

**Энергетическая ценность**

100 мл продукта ..... 46,0 ккал (190 кДж)

**Срок годности – 12 месяцев.**

Дата изготовления указана сверху пакета.

Хранить при температуре от 0°C до 25°C и  
относительной влажности воздуха не более 75%.

После вскрытия упаковки хранить в холодильнике  
не более суток при температуре от 2°C до 6°C.

ТУ 9163-007-48089141-2001

**ОБЪЕМ 1,0 л**

Изготовитель: ОАО «Сады Придонья»,  
Россия, 403027, Волгоградская область,  
Городищенский район, пос. Сады Придонья,  
тел.: +7 (84468) 4-83-17. Адрес в интернете:  
[www.pridonie.ru](http://www.pridonie.ru); [www.sadypridonia.ru](http://www.sadypridonia.ru)

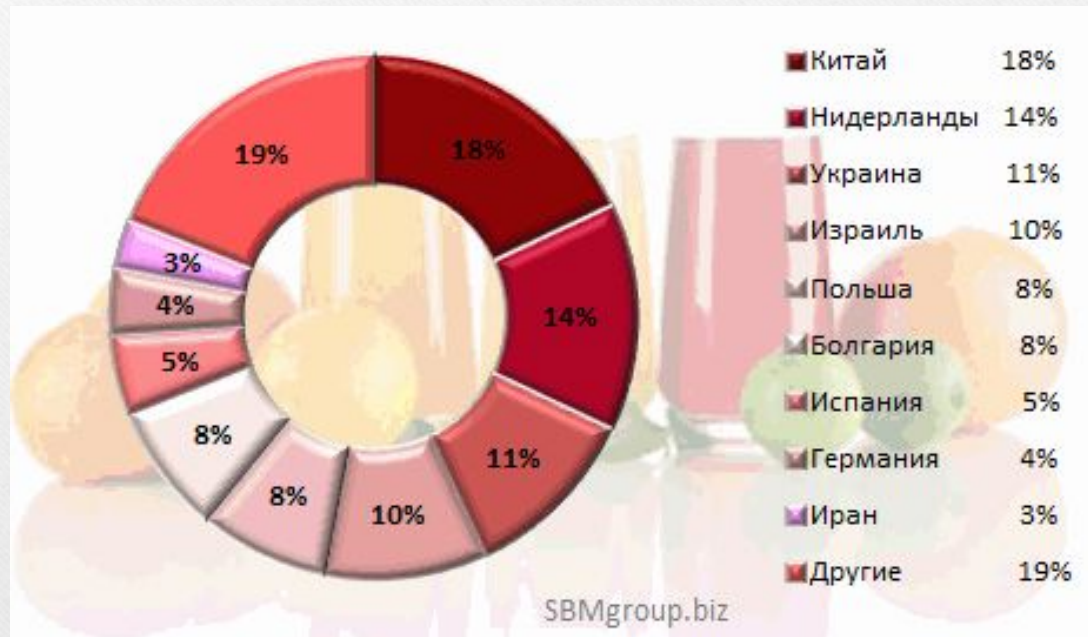
Претензии по качеству в РБ принимает ООО  
«Тибетрэй», г. Минск, ул. Уручская, 11а, ком. 43.  
Тел.: + 375 17 389-06-40.





## Импорт концентрированных соков

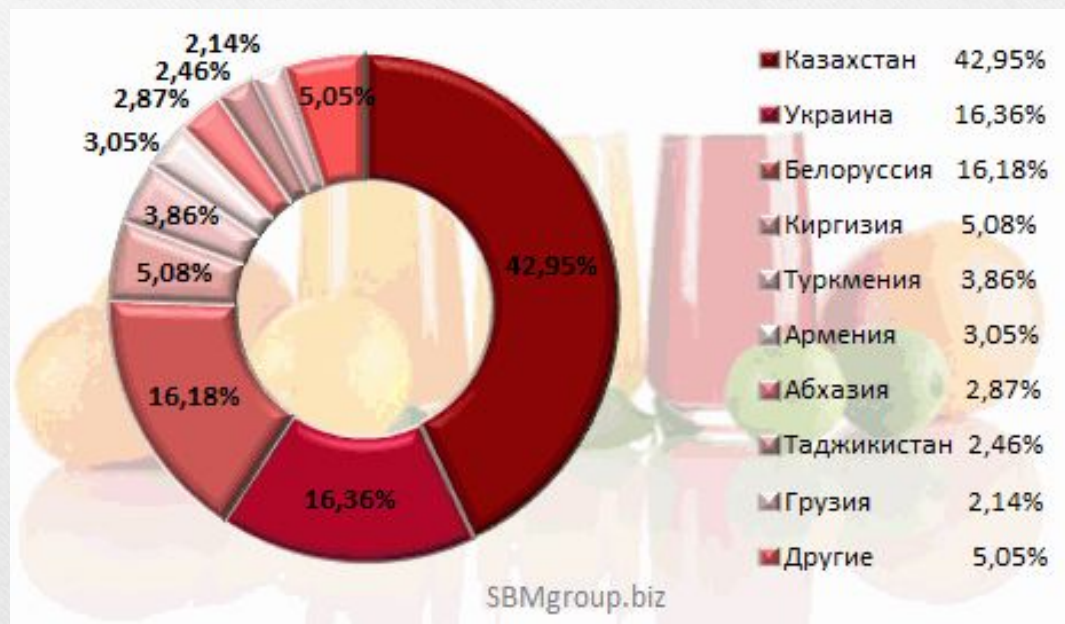
В 2014 году крупнейшими странами-импортерами концентрированных соков являются Китай (18% от общего импорта в стоимостном выражении), Нидерланды (14%) и Украина (11%). Израилю, Польше, Болгарии, Испании, Германии, Ирану принадлежат 38% от общего импорта в стоимостном выражении.





## Экспорт соковой продукции

Экспорт соковой продукции в основном направлен на постсоветское пространство: Казахстан, Украину, Белоруссию, Киргизию, Туркмению, Армению, Абхазию, Таджикистан, Грузию. Самыми крупными покупателями соков российского производства являются Казахстан (42,95% от общего экспорта в стоимостном выражении), Украина (16,36%) и Белоруссия (16,18%).





## Полезные свойства свежих КОМПОТОВ

Компот из клюквы употребляют достаточно редко, так как растёт она только в северных широтах и стоит сравнительно дорого. Зато в нем присутствует витамин РР – довольно редкий компонент, который помогает усвоению аскорбиновой кислоты, а, следовательно, является прекрасным средством борьбы с анемией.



Компот из персиков способствует восстановлению жизненных сил человека, укрепляет сердце, улучшает зрение и лечит нервную систему. Рецепт компота прост: необходимо  $\frac{1}{2}$  кг плодов бланшировать примерно 3 минуты, потом очистить от кожицы, удалить все косточки и варить в 2-х л воды, добавив также 150 г сахара.





Свойства компота из малины понижать температуру известны всем. Во время простуды это лучшее народное средство лечения. А компот из смородины содержит огромное количество витамина С, что делает его незаменимым для профилактики авитаминоза и множества болезней.

В зимний период можно варить вкусные компоты из сухофруктов. Витаминов в них немного меньше, зато есть много железа, калия и йода. Такие компоты полезны даже маленьким детям. Например, компот из изюма можно пить с самого раннего возраста.





**ГОСТ 656-79**

**Соки плодовые и ягодные натуральные**

**ГОСТ Р 53137-2008**

**Соки и соковая продукция.**

**ГОСТ 816-91**

**Компоты.**