

Месяц	Овощи	Фрукты и ягоды
Январь	Картофель, Капуста (белокочанная, брюссельская), Морковь , Свёкла, Тыква	Цитрусовые (грейпфруты, лимоны, апельсины, мандарины), Хурма
Февраль	Картофель, Капуста (белокочанная, брюссельская), Свёкла, Тыква	Цитрусовые (грейпфруты, лимоны, апельсины, мандарины)
Март	Картофель, Капуста (белокочанная, брюссельская), Свёкла, Тыква	-
Апрель	Капуста (белокочанная), Свёкла, Спаржа, Шпинат	-
Май	Капуста (белокочанная), Молодой горошек, Салат (листовой, кресс, радиччо), Спаржа, Шпинат	-
Июнь	Болгарский перец, Зелёный горошек, Кабачок , Капуста (белокочанная, цветная, брокколи), Морковь , Огурец, Спаржа, Цукини, Шпинат, Фасоль	Вишня, Голубика , Земляника, Красная смородина, Клубника, Крыжовник, Черешня
Июль	Баклажан, Болгарский перец, Зелёный горошек, Кабачок , Капуста (белокочанная, цветная, брокколи), Латук, Молодой картофель, Морковь , Огурец, Помидор, Спаржа, Фасоль, Цукини , Шпинат.	Абрикосы , Вишня, Голубика , Ежевика, Земляника, Клубника, Красная и чёрная смородина, Крыжовник, Малина, Нектарины, Персики , Черешня.
Август	Баклажан, Болгарский перец, Зелёный горошек, Кабачок , Капуста (белокочанная, цветная, брокколи), Кукуруза, Картофель, Морковь , Огурец, Помидор, Редис, Спаржа, Фасоль, Шпинат.	Абрикосы , Арбузы, Брусника, Дыня, Крыжовник, Малина, Нектарины, Сливы , Смородина, Облепиха, Персики, Черника
Сентябрь	Баклажан, Болгарский перец, Горошек, Кабачок , Капуста (белокочанная, цветная, брокколи), Картофель, Морковь , Огурец, Помидор, Фасоль, Цукини .	Арбузы, Брусника, Виноград, Груша, Дыня, Ежевика, Инжир, Клюква, Нектарины, Сливы , Облепиха, Черника, Яблоко
Октябрь	Баклажан, Батат, Капуста (белокочанная, цветная, брокколи), Кукуруза, Картофель, Морковь , Свёкла, Тыква .	Брусника, Виноград, Груша , Инжир, Клюква, Шиповник, Яблоко
Ноябрь	Батат, Капуста (белокочанная, цветная), Картофель, Морковь , Свёкла, Тыква	Гранат, Груша , Инжир, Хурма, Яблоко
Декабрь	Капуста (белокочанная, цветная), Картофель, Морковь , Свёкла, Тыква .	Гранат, Груша , Цитрусовые (грейпфруты, лимоны, апельсины, мандарины), Хурма, Яблоко

Жирным шрифтом отмечены овощи и фрукты, рекомендованные малышам первого года жизни