

4 часа

3 часа

2 часа

30 минут

20 минут

9–12 месяцев

6–9 месяцев

2–4 месяца

В СПЕЦИЯХ	В МАРИНАДЕ
несколько минут	15–30 минут
15–30 минут	1–3 часа
30–90 минут	2–6 часов
2–8 часов	6–12 часов

С, К, фолиевая кислота
А, провитамины
С, В ₆ , А, Е, провитамины
С, фолиевая кислота
В ₆ , А, К, провитамины
В ₁ , К, фолиевая кислота

**ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
(ОТКРЫТЫЙ СРЕДНИЙ ОГОНЬ)**

примерно 4 минуты

примерно 6 минут

примерно 8 минут

примерно 8 минут

примерно 10 минут

примерно 10 минут

примерно 12 минут

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
0,5	-	4	17
3,5	30	12	306
0,4	-	11,8	48
1,4	-	16,3	65
26,3	45,2	9,7	548
0,6	0,1	5,5	24
1,2	-	26,7	100
16,3	15,3	0	203
6	0,1	8,3	58
0,4	-	17,5	69
0,8	-	11,3	49
18,9	12,4	0	187
23	1,6	57,7	323
5,0	0,2	13,3	72
13,8	61,3	10,2	648
12,6	2,6	68	329
3,2	0,7	1,6	25
27,6	6,8	10	209
0,7	25,1	10,7	98
16,1	33,3	0	364
4	0	4,3	32
2,3	-	71,2	279
21,6	12	0,8	197
0,7	-	13,9	56
0,6	0,3	5,7	27
18	0,3	0	75
1,8	-	5,4	28

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
1,8	0	6,1	31
2,5	0	4,9	29
16	3,6	0	96
2	0,1	19,7	83
0,8	0	11,3	46
0,5	0	4,8	28
0,6	0,4	7	30
16	0,5	0	69
18	0,8	0	83
20,7	12,9	0	199
8,3	1,2	75	325
5,2	0	65,9	272
20,8	8,8	0,6	165
1,1	0	4,8	44,2
1,3	0	4,3	22
3	0	7,3	40
1,5	0	9	40
0,4	0	4,3	20
11,3	0,7	73,3	326
0,3	82,3	1	746
0	99,8	0	898
0	99,9	0	899
0,6	82,5	0,9	748
0,3	98	0,6	887
0,8	0	80,3	308
18,6	57,7	13,6	645
2,8	3,2	4,7	58

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
7,2	8,5	56	315
0,7	0,1	7,3	31
10,3	0,9	74,2	327
6,9	1,1	76,9	326
11,9	5,8	65,4	345
0,5	0	2	10
17,6	5,2	0	117
18,5	0,9	0	82
16,4	10,9	0	164
18,9	3	0	103
0,7	0,1	4,8	20
9,3	1,1	73,7	324
0,6	0,1	9,7	37
17,4	3,1	0	98
4,2	65,7	0	613
12	2,9	69,3	334
6,3	4,4	65,1	331
6,7	0,7	78,9	344
1,5	0	2,2	14
0,3	0	99,5	374
2,5	0	16	50
11,4	49,3	0	489
16,4	27,8	0	316
7,6	4,5	60	297
17,7	19,5	0	242
20,8	15,1	0	219
20,7	52,9	5	578

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
0,8	0	9,9	43
3	10	4	118
2,8	20	3,6	205
3	10	2,9	116
2,8	20	3,2	206
1,0	0	8,0	40
19	0,8	0	83
14	18	1,3	226
16,7	9	1,3	156
19,7	1,2	0	90
1	0,4	5,7	26
17,5	0,6	0	75
22,7	0,7	0	96
16,5	61,2	0	346
22,3	1,7	54,5	309
16,1	66,9	9,9	704
11,6	29,7	54	516
12,7	29,9	50,6	510
0,5	0	15,9	62
18,7	7,8	0,4	156
1,1	0	12,3	52
2,3	0	65,6	264
24,8	1,1	53,7	310
2,9	0	2,3	21
0,3	0	21	81
6,3	5	0,6	75
11,9	13,1	0,6	168

