

????????? : ??????? ????? ???? ?

????????? ????? ???? ?



?????: ??? ?? ????????

????:

???????????: ????:

215,00 ???

???? ?? ??????? ?? ??????:

????: 215,00 ???

???? ?? ??????? ?? ??????: 215,00 ???

????? ??????:

?????? ??????? ?? ????????

?????????????: [?? ?? "?????? ??????"](#)

?????????

?????????? : ?????????? ?????? ? ??????

---

??? ??? ??? ??? ?? ??? ?????? ??????

??? ??? ?????????????? ? ?????? ?????????? ??? (????? 3)

??? ??? ?????????? ? ?????????????? ?????????? ??? ?????? ? ?????????

?????? ??????????????

????????????? ??????? ??? ??? ?????????????? ??? ????

?????? ? ??????? ?????? ?????????? ? ??????. ??? ?????????? ??? ??? ????????, ?????????? ?????? ? ??????? ? ??????? ? ??????? ?????? ?????????? ?????????? (? ????????, ????, ?????? ? ?.?)

???? ?????? ??? ?????????? ?????? ??????:

?????? – ??? ??? ?????????????? ? ?????? ?????????? ??? (????? 3), ??? ??? ?????? ?????? ? ?????????? ?????????? ??? ???????, ????????

?????? – ??? ?????????????????? ? ????????, ??? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?, B1 (?????? ??? ??????????), B6 (?????????), F ? ??????????????

?????? – ??? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????- ? ?????-?????????

?????? – ??? ??? ??????????, ??? ?????? ? ?????? ? ?????? ?????????? ? ?????????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????

?????? – ??? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? – ?????????? ?? ?????? ?????? ??????????

?????? ?? ?????????? ??????. ??? ?????? ?????? ?????? ?????????? ??? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????

?????: ?????? ?????? ????

? 100 ? ???????????:

????? — 18,0 ?

???? — 39,3 ?

???????? — 6,94 ?

?????? ?1 – 1,57 ??

?????? ? – 1,44 ??

??????????????

Fe — 5,54 ??

Zn — 4,14 ??

Se — 24,2 ??

??????????????

? — 249,4 ??

Mg — 375,3 ??

? — 785,7 ??

? — 614,3 ??

?????????????? ??????:

470,9 kcal/1978 kj

????? ????????:

?????? ??? ????????????

? ???? 25°? ? ?????? ????

???????????????: ?????????????? ????????????????

????? ??????: ?????, 150 ??.

????? ??????: 12 ???????

????????? : ??????? ???? ? ?????

---

?????????

???????? ?????????? ?? ??? ?????? ????? ?? ??????????.