

????????????? ?????? : ?????? ?????????????????? ?????????????????????, 500 ??.

?????? ?????????????????? ?????????????????????, 500 ??.



????? ?????????????? ?????????????????? ?????????? ?????? ?????? «????????????» ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????????? ?????? ?????????????????? ?????????????? ?????, ?????????????? ?????, ?????????-????????????? ?????? ?????????? ?????????? «????????????» ?????????????????? ??????. ? ?? — ?????? ?????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ?????????? ? (1 ?? ?????? — 50% ?????????? ??????????????) ? ??????????????. «????????????» ?????????????????? ?????? ?????????? ?????????? ??????, ?????? — ?????? ??? ?????? ??????????, ? ?????? — ?????? ?????????????? ? ??????????. ? ?????? ?????????????? ?????????????????? ?????????? ?????? ?????????? ??????????????. ? 100 ? ??????????: ?????????????????????? ?????????? ?????????? (????????? F) — ?????? ? - 0,3 ?, ?????? 6 - 62,5 ? ?????????????? ? ?????????????????????? ?????????? ?????????? - 38,1 ? ?????????? ? - 70 ?? ?????????????????? ??????????: 898 kcal/3771 kj ?????????? ??????????????????: 1-2 ?????????? ?????? ? ?????? ??? ?????????? ? ?????????? ??????.

