





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 <sub>6</sub> , А, Е, провитамины |
| С, фолиевая кислота                   |
| В <sub>6</sub> , А, К, провитамины    |
| В <sub>1</sub> , 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  |

[illegible]



1 2 3



НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ НА [WWW.BREADSALT.RU](http://WWW.BREADSALT.RU)



2

3



1 2 3

НАЗВАНИЕ РЕЦЕПТА



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ НА [WWW.BREADSALT.RU](http://WWW.BREADSALT.RU)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ