

Ассорти злаков + рыба. Варить 5 мин

Вес порции, г		Белки / Жиры / Углеводы, г	Энергия 1 порции, ккал	
сухой	готовой			%RDI в 1 порции
30	75	4 / 4 / 17	116	6
40	100	5 / 5 / 22	155	8
60	150	8 / 8 / 33	233	11
80	200	10 / 10 / 44	311	15
100	250	13 / 13 / 55	388	19

№ 298-1* -298-3***** Продукт быстрого приготовления. Второе блюдо- рассыпчатая каша: Ассорти злаков 5, 6 и 7 злаков : **рис, овсянка, гречка, пшеница, кукуруза, ячмень, рожь.** овощи, специи и рыба соленая копченая: камбала кальмар, треска. 5 размеров порций. Для приготовления блюда варить **5 мин** на медленном огне.