

# Ассорти злаков с мясом. Второе, 5 мин варить.

Вес порции, г		Белки / Жиры / Углеводы, г	Энергия 1 порции, ккал	%RDI в 1 порции
сухой	готовой			
<b>30</b>	<b>70</b>	<b>4 / 3,9 / 16</b>	<b>117</b>	<b>6,4</b>
<b>40</b>	<b>140</b>	<b>5,4 / 4 / 21</b>	<b>156</b>	<b>8,6</b>
<b>60</b>	<b>150</b>	<b>8 / 7,8 / 32</b>	<b>234</b>	<b>13</b>
<b>80</b>	<b>280</b>	<b>11 / 10 / 43</b>	<b>312</b>	<b>17</b>
<b>100</b>	<b>350</b>	<b>14 / 13 / 53</b>	<b>390</b>	<b>21</b>

№ 290\_1\* – ... – 290\_3\*\*\*\*\* Второе с мясом. Ассорти злаков. 5 злаков (овёс, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза). 6 злаков (овёс, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза, гречка) 7 злаков (овёс, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза, гречка, рис), А также овощи и сушеное мясо: **говядина (6,5%)**, курица (10,5%), печень (13%). Растительное масло. Для приготовления блюда варить 5 мин на медленном огне. Рассыпчатая каша превосходно передает вкус и объём злаков и овощей. Подходит для питания дома, в базовом лагере. Для варки воды требуется больше в 2,7 раза, чем для каши моментального приготовления.