Гречка + рис с мясом.

Вес порции, г		Белки / Жиры / Углеводы, г	Энергия 1 порции, ккал	
сухой	готовой			%RDI в 1 порции
30	*75*	*3 / 4 / 18*	*116*	*7*
40	*100*	*4 / 5 / 24*	*154*	*9*
60	*150*	*6 / 8 / 36*	*231*	*13*
80	*200*	*8 / 10 /48*	*309*	*17*
100	*250*	*11 / 13 / 60*	*386*	*22*

№ 254_1* – … – 254_3***** Второе с мясом. Гречневая каша с рисом, овощи и сушеное мясо: ***говядина***, курица, печень.