

Гречневая каша с мясом.

Вес порции, г		Белки / Жиры / Углеводы, г	Энергия 1 порции, ккал	
сухой	готовой			%RDI в 1 порции
30	75	4 / 4 / 15	106	8
40	100	5 / 5 / 20	141	11
60	150	8 / 7 / 30	212	17
80	200	10 / 10 / 40	283	22
100	250	13 / 12 / 50	353	28

№ 271* – ... – 271_3***** Второе с мясом. Гречневая каша, овощи и сушеное мясо: **говядина**, курица, печень + растительный жир.