

Лагман с рыбой, варить 2 мин

Вес порции, г		Белки / Жиры / Углеводы, г	Энергия 1 порции, ккал	%RDI в 1 порции
сухой	готовой			
30	100	3 / 4 / 14	111	2
40	130	5 / 5 / 19	145	3
60	200	7 / 7 / 28	214	5
80	270	9 / 10 / 37	283	6
100	330	12 / 12 / 47	352	8

№ 485_1* – ... – 485_3***** Второе с мясом. Лагман - лапша, овощи и сушеная рыба: **камбала**, кальмар, треска. Варить лапшу 2 мин.