

Лагман с мясом. Второе 2 мин.

Вес порции, г		Белки / Жиры / Углеводы, г	Энергия 1 порции, ккал	%RDI в 1 порции
сухой	готовой			
30	100	4 / 4 / 14	114	3
40	130	5 / 5 / 18	152	5
60	200	7 / 7 / 28	228	7
80	270	9 / 10 / 37	305	9
100	330	16 / 8 / 58	381	11

№ 482_1* – ... – 482_3***** Второе с мясом. Лагман - лапша, овощи и сушеное мясо: **говядина**, курица, печень. Варить лапшу 2 мин.