

Ассорти злаков+овоши. Варить 5 мин.

Порция, г сухая / готовая	Белки/жиры/углеводы, г	Энергия в 1 порции г, ккал	RDI, %
30/ 180	3 / 5 / 17	125	11
40 / 240	4 / 7 / 23	167	15
60 / 360	5 / 11 / 35	250	22
80 / 480	7 / 14 / 47	333	29
100 / 600	8 / 18 / 59	416	36

№ 680_1* – ... – 680_2***** Второе – без мяса. Ассорти злаков (5, 6 и 7 злаков на выбор: рис, овсянка, гречка, пшеница, кукуруза, ячмень, рожь,) с овощами и растительное масло. Для приготовления блюда варить 5 мин на медленном огне.
Рассыпчатая каша.