

Ассорти злаков + рыба. Варить 5 мин

| Вес порции, г | | Белки / Жиры / Углеводы, г | Энергия 1 порции, ккал | %RDI в 1 порции |
|---------------|------------|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| сухой | готовой | | | |
| 30 | 75 | 4 / 4 / 17 | 116 | 6 |
| 40 | 100 | 5 / 5 / 22 | 155 | 8 |
| 60 | 150 | 8 / 8 / 33 | 233 | 11 |
| 80 | 200 | 10 / 10 / 44 | 311 | 15 |
| 100 | 250 | 13 / 13 / 55 | 388 | 19 |

№ 298-1* -298-3***** Продукт быстрого приготовления. Второе блюдо- рассыпчатая каша: Ассорти злаков 5, 6 и 7 злаков : **рис, овсянка, гречка, пшеница, кукуруза, ячмень, рожь.** овощи, специи и рыба соленая копченая: камбала кальмар, треска. 5 размеров порций. Для приготовления блюда варить **5 мин** на медленном огне.