

Ассорти злаков с мясом. Второе, 5 мин варить.

Вес порции, г		Белки / Жиры / Углеводы, г	Энергия 1 порции, ккал	
сухой	готовой			%RDI в 1 порции
30	70	4 / 3,9 / 16	117	6,4
40	140	5,4 / 4 / 21	156	8,6
60	150	8 / 7,8 / 32	234	13
80	280	11 / 10 / 43	312	17
100	350	14 / 13 / 53	390	21

№ 290_1* – ... – 290_3***** Второе с мясом. Ассорти злаков. 5 злаков (овёс, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза). 6 злаков (овёс, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза, гречка) 7 злаков(овёс, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза, гречка, рис), А также овощи и сушеное мясо: **говядина (6,5%)**, курица (10,5%), печень (13%). Растительное масло. Для приготовления блюда варить 5 мин на медленном огне. Рассыпчатая каша превосходно передает вкус и объём злаков и овощей. Подходит для питания дома, в базовом лагере. Для варки воды требуется больше в 2,7 раза, чем для каши моментального приготовления.