

# Гречка + рис с мясом.

Вес порции, г		Белки / Жиры / Углеводы, г	Энергия 1 порции, ккал	%RDI в 1 порции
сухой	готовой			
<b>30</b>	<b>75</b>	<b>3 / 4 / 18</b>	<b>116</b>	<b>7</b>
<b>40</b>	<b>100</b>	<b>4 / 5 / 24</b>	<b>154</b>	<b>9</b>
<b>60</b>	<b>150</b>	<b>6 / 8 / 36</b>	<b>231</b>	<b>13</b>
<b>80</b>	<b>200</b>	<b>8 / 10 / 48</b>	<b>309</b>	<b>17</b>
<b>100</b>	<b>250</b>	<b>11 / 13 / 60</b>	<b>386</b>	<b>22</b>

№ 254\_1\* – ... – 254\_3\*\*\*\*\* Второе с мясом. Гречневая каша с рисом, овощи и сушеное мясо: **говядина**, курица, печень.