

Лапша+творог+ фрукты Азии (ленивые вареники) .

Порция, г сухая / готовая	Белки/жиры/углеводы, г	Энергия в 1 порции г, ккал	RDI, %
30/ 180	7,1 / 0,6 / 17	101	3
40 / 240	9,5 / 0,8 / 23	134	4
60 / 360	14 / 1,1 / 34	202	6,2
80 / 480	19 / 1,5 / 46	269	8,3
100 / 600	24 / 1,9 / 57	336	11

№ 304_1* – ... – 304_2***** Второе – сладкая лапша. Лапша, творог или курут и 8 фруктов Азии: абрикос, айва, груша, кишмиш, слива, тыква, хурма, яблоко и без фруктов.