

Рис+злаки+грибы. Варить 3 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

№ 677_1* – ... – 677_2***** Второе – без мяса. Рис с грибами (вешенка 13%, шампиньоны 6%), со злаками (Рис+овес, Рис+пшено, Рис+гречка, Рис+кукуруза, Рис+Пшеница) , овощи и растительное масло. Для приготовления блюда варить 3 мин на медленном огне.