

Рис & злаки с мясом. Второе, 3 мин.

Вес порции, г		Белки / Жиры / Углеводы, г	Энергия 1 порции, ккал	
сухой	готовой			%RDI в 1 порции
30	70	3 / 3,3 / 21	121	5
40	140	4 / 4,4 / 28	161	7
60	150	6 / 6,6 / 42	242	11
80	280	8 / 8,5 / 55	322	13
100	350	10 / 11 / 69	403	17

№ 266_1* – ... – 266_3***** Второе с мясом. Рис, овощи и сушеное мясо: **говядина (6%)**, курица (11%), печень (13%). Растительное масло. Для приготовления блюда варить 3 мин на медленном огне.