

# Щи с мясом

| Вес порции, г |            | Белки /<br>Жиры /<br>Углеводы,<br>г | Энергия<br>1<br>порции,<br>ккал |                       |
|---------------|------------|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| сухой         | готовой    |                                     |                                 | %RDI в<br>1<br>порции |
| <b>30</b>     | <b>270</b> | <b>5 / 5 / 12</b>                   | <b>118</b>                      | <b>10</b>             |
| <b>45</b>     | <b>400</b> | <b>8 / 8 / 17</b>                   | <b>178</b>                      | <b>14</b>             |
| <b>60</b>     | <b>540</b> | <b>11 / 11 / 23</b>                 | <b>237</b>                      | <b>19</b>             |
| <b>80</b>     | <b>720</b> | <b>14 / 14 / 31</b>                 | <b>316</b>                      | <b>26</b>             |

№ 045" - 045\* – ... – 046\*\*\* Овощной суп – щи. Капуста, картофель, овощи, специи и сушеное мясо: **говядина** или курица.