|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЖИН** |  | 0 | **ОБЕД** |  | 0 |
| макароны | 130 | 780 | *китайская капуста* |  | 0 |
| Тушёнка | 100 | 600 | *морковка* | 60 | 360 |
| сыр |  | 0 | *кукуруза* | 60 | 360 |
| овощи |  | 0 | *сыр* |  | 0 |
| чай | 2 | 12 | хлеб | 40 | 240 |
| сладости | 40 | 240 | колбаса | 50 | 300 |
|  |  |  | чай | 3 | 18 |
|  |  |  | сахар | 15 | 90 |
|  |  |  | кофе | 3 | 18 |
|  |  |  | сладости | 40 | 240 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЗАВТРАК** |  | 0 |
| *овсянка хлопья* | 70 | 420 |
| *сгущёнка* |  | 0 |
| *сухофрукты* | 20 | 120 |
| хлеб | 40 | 240 |
| сыр | 50 | 300 |
| кофе | 3 | 18 |
| чай | 3 | 18 |
| сахар | 25 | 150 |
| сладости | 40 | 240 |

**КУПИТЬ В СИМФЕРОПОЛЕ:**

1. Тушенка 2 банки

2. Макароны рожки 780 гр

3. Сыр 660 гр

4. Огурец 5 штук

5. Помидорки 6 штук

7. Китайская капуста (кочан 400 гр). Если её не будет - редиску / огурцы 400 гр

8. Чай пачка

9. Кофе. Пачка. Пожалуйста!!!!! Молотый, а не растворимый!!!! Молю вас.

10. Сладости (3 упаковки, примерно по 240 гр каждая, так, чтобы на каждого получилось 3 раза по 2 печеньки)

11. Морковка 300 гр

12. Кукуруза 2 банки

13. Хлеб 480 гр. Или 240 гр хлеба и 240 гр Хлебцев на второй день

14. Колбаса 300 гр

15. Овсянка хлопья 420 гр

16. Изюм 120 грамм

17. Сгущёнка 1 упаковка

18. Молоко цельное 1 литр ( в кашу и потом в бутылку пересыпем сахар)