

Раскладка по питанию

Блюдо	Продукт	количес во человек	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)	Ккал на 1 чел.	Ккал на 100 гр.
День 1						
Завтрак	Ужин					
Овсянка	Овсянка (Например Быстров 2 пакетика на Джем	6	60	360	223,8	373
	Сгущенка	6	0	0	0	200
		6	30	180	96	320
Бутерброд с сыром и бутерброд с колбасой	Батон по 2 куска на человека	6	40	240	104,8	262
	сыр полутвердый	6	40	240	145,2	363
	колбаса вареная	6	40	240	102,8	257
Чай/кофе с сахаром	чай/кофе	6	5	30	0	0
	сахар	6	20	120	80	400
Печенье	Пастила/конфеты/батончик/печенье/пир	6	50	300	240	480
ИТОГО за прием пищи				285	1710	992,6
Обед	Обед					
Бутерброды с ветчиной	Черный хлеб	6	50	300	129,5	259
	Ветчина/буженина	6	50	300	135	270
Сезонные овощи	Помидор/огурец/редис/зелень/лук	6	50	300	8,5	17
Сладкое	Пастила/конфеты/батончик/печенье/пир	6	50	300	162	324
ИТОГО за прием пищи				200	1200	435
Ужин	Ужин					
Гречка с тушенкой	Гречка	6	80	480	274,4	343
	Тушенка всего 1 банка	6	55	330	121	220
Бутерброды	хлеб белый 1 кусок	6	20	120	52,4	262
	хлеб черный 1 кусок	6	25	150	64,75	259
	сыр полутвердый	6	25	150	90,75	363
	колбаса сырокопченая	0	0	0	0	0
Сезонные овощи	Помидор/огурец/редис/зелень/лук	6	50	300	8,5	17
чай с сахаром	чай черный	6	5	30	0	0
	сахар	6	20	120	80	400
Сладкое	Пастила/конфеты/батончик/печенье/пир ожок/пряники	6	50	300	240	480
ИТОГО за прием пищи				330	1980	931,8
Карпит	Орехи, казинаки	6	40	240	160	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				815	4890	2519,4
День 2						
Завтрак						
Каша пшенка быстрозаварная	Пшенка	6	60	360	176,4	294
	Джем	6	20	120	40	200
	Сгущенка	6	0	0	0	320
Бутерброд с сыром и бутерброд с колбасой	Сыр сулугуни/брынза/местный	6	40	240	116	290
	Колбаса докторская/ветчина/куриная	6	40	240	108	270
	Батон по 2 куска на чел	6	40	240	104,8	262
Чай с сахаром	чай	6	5	30	0	0
	сахар	6	20	120	80	400
Сладкое	Пастила/конфеты/батончик/печенье/пир ожок/пряники	6	40	240	192	480
ИТОГО за прием пищи				265	1590	817,2
Обед						
Бутерброды с салом/колбасой/грудинкой	хлеб ржаной	6	50	300	129,5	259
	сало/колбаса/грудинка	6	40	240	207,2	518
Сезонные овощи	Помидор/огурец/редис/зелень/лук	6	50	300	8,5	17
Сладкое	Пастила/конфеты/батончик/печенье/пир ожок/пряники	6	50	300	162	324
ИТОГО за прием пищи				190	1140	507,2
Ужин						
Картофельное пюре	Сухой карпюр	6	80	480	301,6	377
	Сухое молоко	6	15	90	74,4	496
Шпроты	3 банки (для Маши и Ромки берем колбасу/грудинку)	5	80	400	290,4	363
Сезонные овощи	Помидор/огурец/редис/зелень/лук	6	50	300	8,5	17
чай с сахаром	чай	6	5	30	0	0
	сахар	6	30	180	120	400
Сладкое	Пастила/конфеты/батончик/печенье/пир ожок/пряники	6	40	240	192	480
ИТОГО за прием пищи				300	1720	986,9
Карпит	Орехи, казинаки	6	40	240	160	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				755	4450	2471,3
День 3						
завтрак						
	Каша	6	60	360	124,2	207

Каша мультизлаковая	Джем	6	0	0	0	200
	Сгущенка	6	20	120	64	320
Бутерброд с сыром и бутерброд с колбасой	Батон	6	40	240	104,8	262
	Сыр плавленый	6	20	120	56,8	284
	Колбаса/сервилат	6	40	240	184,4	461
Чай с сахаром	чай	6	5	30	0	0
	сахар	6	30	180	120	400
Сладкое	Пастила/конфеты/батончик/печенье/пирожок/пряники	6	30	180	97,2	324
ИТОГО за прием пищи			245	1470	751,4	
обед						
Бутерброды с паштетом	хлеб пшеничный	6	50	300	121	242
	паштет (для Ромки дополнительная порция колбасы)	6	40	240	68	170
Сезонные овощи	Помидор/огурец/редис/зелень/лук	6	50	300	8,5	17
Сладкое	Пастила/конфеты/батончик/печенье/пирожок/пряники	6	40	240	129,6	324
ИТОГО за прием пищи			180	1080	327,1	
ужин						
Макароны с ветчиной(тушенкой) и сыром	Макароны	6	100	600	350	350
	ветчина (тушенка)	6	55	330	174,9	318
	сыр	6	30	180	108,9	363
Бутерброды с грудинкой	батон 2 куса на чел	6	40	240	104,8	262
	грудинка	6	40	240	207,2	518
Сезонные овощи	Помидор/огурец/редис/зелень/лук	6	50	300	8,5	17
Чай с сахаром	чай	6	5	30	0	0
	сахар	6	30	180	120	400
Сладкое	Пастила/конфеты/батончик/печенье/пирожок/пряники	6	30	180	144	480
ИТОГО за прием пищи			380	2280	1218,3	
Карпит	Орехи, казинаки	6	40	240	160	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			805	4830	2456,8	
Запасной прием пищи						
Гречка с тушенкой	Гречка	6	80	480	274,4	343
	Тушенка 2 банки	6	110	660	151,8	138
ИТОГО за прием пищи			190	1140	426,2	