

Продукт	Порция (г/чел)	Калорийность на 100г. (ккал)	Массовая доля в продукте на 100г.			Калорийность (ккал)	Массовая доля в порции			Кол. человек: 5	
			Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Вес на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)
ДЕНЬ 1	745	5840	162,2	148,8	1001,8	1906,61	65,355	53,236	305,51	745	3725
Завтрак	211	2223	68,4	78,7	348,4	29,16%	18,72	21,2	83,77	211	1055
ячневая крупа	60	76	2	0,3	16	45,6	1,2	0,18	9,6	60	300
сухое молоко	20	496	24	25	39	99,2	4,8	5	7,8	20	100
джем	20	242	0	0	68	48,4	0	0	13,6	20	100
батон	30	259	7,7	3	50	77,7	2,31	0,9	15	30	150
Сыр твердый	30	364	33	40	1,7	109,2	9,9	12	0,51	30	150
чай/кофе	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	30
сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	75
конфеты Левушка	30	386	1,7	10,4	74,7	115,8	0,51	3,12	22,41	30	150
						0	0	0	0	0	0
Обед	178	1662	47,3	29,3	294,9	22,68%	18,265	8,736	68,39	178	890
суперсуп куриный	28	297	9	2,6	58	83,16	2,52	0,728	16,24	28	140
лапша	25	137	4,5	2	25	34,25	1,125	0,5	6,25	25	125
зажарка (в пакет.)	24	265	4	4,7	47	63,6	0,96	1,128	11,28	24	120
Филе цыпленка Кронидов	50	113	23,6	1,9	0	56,5	11,8	0,95	0	50	250
чай	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	30
сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	75
печенье овсяное	30	450	6,2	18,1	65,9	135	1,86	5,43	19,77	30	150
						0	0	0	0	0	0
Перекус	50	449	4,1	16,6	70	11,77%	2,05	8,3	35	50	250
Шокол.батончик Марс	50	449	4,1	16,6	70	224,5	2,05	8,3	35	50	250
						0	0	0	0	0	0
Ужин	306	1506	42,4	24,2	288,5	36,38%	26,32	15	118,35	306	1530
Гречка	80	330	13	2	68	264	10,4	1,6	54,4	80	400
Тушенка свиная	65	226	16	18	0	146,9	10,4	11,7	0	65	325
Хлеб черный	40	200	6,6	1,1	41	80	2,64	0,44	16,4	40	200
Огурец	60	14	0,8	0,1	2,5	8,4	0,48	0,06	1,5	60	300
Чай	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	30
Сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	75
Пряники	40	336	6	3	78	134,4	2,4	1,2	31,2	40	200
						0	0	0	0	0	0
Соотношение долей:						0,92	0,75	4,32	Всего съедено: 1 1 4		

ДЕНЬ 2	787	5784,5	106,9	145,1	1038,7	2388,45	62,09	88,045	346,465	787	3935
Завтрак	220	2348	46,3	52,6	449	29,44%	15,14	15,425	135,045	220	1100
Пшеница	60	324	8,4	6	62,4	194,4	5,04	3,6	37,44	60	300
Сгущенка	40	324	6,8	8,3	63,5	129,6	2,72	3,32	25,4	40	200
Изюм	25	264	3,4	0,5	79,5	66	0,85	0,125	19,875	25	125
батон	30	259	7,7	3	50	77,7	2,31	0,9	15	30	150
сыр плавленый в треуг.	20	277	14,5	21,8	5,6	55,4	2,9	4,36	1,12	20	100
чай/кофе	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	30
сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	75
печенье Шарлиз апельсин	24	500	5,5	13	89	120	1,32	3,12	21,36	24	120
						0	0	0	0	0	0
Обед	246	1568,5	35	67,6	204,2	40,82%	34,11	63,99	66,87	246	1230
Колбаса сырокопченая	120	473	24,8	41,5	2	567,6	29,76	49,8	2,4	120	600
Хлеб черный	40	200	6,6	1,1	41	80	2,64	0,44	16,4	40	200
Чеснок/лук	10	11,5	0,6	0	2,2	1,15	0,06	0	0,22	10	50
чай/кофе	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	30
сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	75
Шоколад Баунти	55	484	3	25	60	266,2	1,65	13,75	33	55	275
						0	0	0	0	0	0
Перекус	30	373	0	0	96,4	4,69%	0	0	28,92	30	150
Леденцы	30	373	0	0	96,4	111,9	0	0	28,92	30	150
						0	0	0	0	0	0
Ужин	291	1495	25,6	24,9	289,1	25,06%	12,84	8,63	115,63	291	1455
Рис	80	334	6,7	0,9	72,8	267,2	5,36	0,72	58,24	80	400
Курица в грибном соусе	40	160	7,5	5,5	20	64	3	2,2	8	40	200
Хлеб черный	40	200	6,6	1,1	41	80	2,64	0,44	16,4	40	200
Помидоры Черри	80	14	0,8	0,1	2,5	11,2	0,64	0,08	2	80	400
Чай	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	30
Сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	75
Чернослив в шоколаде	30	387	4	17,3	53,8	116,1	1,2	5,19	16,14	30	150
						0	0	0	0	0	0
Соотношение долей:						0,75	1,06	4,19	Всего съедено: 1 1 4		

ДЕНЬ 3	882	5663	146,9	140,4	989,2	2193,05	64,83	65,35	344,016	882	4410
Завтрак	233	2293	57,4	67	393,3	31,59%	16,59	16,4	123,08	233	1165
Рис	60	334	6,7	0,9	62,8	200,4	4,02	0,54	37,68	60	300
Сгущенка	40	324	6,8	8,3	63,5	129,6	2,72	3,32	25,4	40	200
чернослив	30	256	2,3	0,7	57,5	76,8	0,69	0,21	17,25	30	150
чай/кофе	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	30
сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	75
лимон	10	34	0,9	0,1	3	3,4	0,09	0,01	0,3	10	50
батон	30	259	7,7	3	50	77,7	2,31	0,9	15	30	150
сыр плавленый	20	300	25	23	2,5	60	5	4,6	0,5	20	100
Конфеты Белочка	22	386	8	31	55	84,92	1,76	6,82	12,1	22	110
						0	0	0	0	0	0
Обед	254	1609	59,8	46,5	236,7	25,82%	25,68	23,41	63,19	254	1270
Суперсуп Гороховый с копченостями	28	351	17	6	57	98,28	4,76	1,68	15,96	28	140
Тушенка говяжья	65	213	16	17	0	138,45	10,4	11,05	0	65	325
Хлеб черный	40	200	6,6	1,1	41	80	2,64	0,44	16,4	40	200
Паштет из мяса птицы Наме	40	150	14,2	9,6	2,7	60	5,68	3,84	1,08	40	200
Лук/чеснок	10	45	2	0	9	4,5	0,2	0	0,9	10	50
чай	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	30
сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	75
Шоколад Сникерс	50	250	4	12,8	28	125	2	6,4	14	50	250
						0	0	0	0	0	0
Перекус	50	230	2	1	65	5,24%	1	0,5	32,5	50	250
Сухофрукты	50	230	2	1	65	115	1	0,5	32,5	50	250
						0	0	0	0	0	0
Ужин	345	1531	27,7	25,9	294,2	37,35%	21,56	25,04	125,246	345	1725
Макарони	80	336	9,3	0,8	70,9	268,8	7,44	0,64	56,72	80	400
Сосиски	100	261	11	23,9	0,4	261	11	23,9	0,4	100	500
Хлеб черный	40	200	6,6	1,1	41	80	2,64	0,44	16,4	40	200
Огурец	60	14	0,8	0,1	2,5	8,4	0,48	0,06	1,5	60	300
Чай	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6	30
Сахар	15	400	0	0	99	60	0	0	14,85	15	75
Пастила	44	320	0	0	80,4	140,8	0	0	35,376	44	220
						0	0	0	0	0	0
Соотношение долей:						0,82	0,83	4,35	Всего съедено: 1 1 4		

ДЕНЬ 4	843	6194	172,2	211,05	946	2235,6	79,415	92,665	296,92	843	4215
Завтрак	271	2336,5	77,3	82,25	350,2	36,30%	33,74	37,575</			