

	кол-во человек	8					
	повторять n раз	1					
	Продукт	вес/1 чел					
		<i>день 1</i>	<i>день 2</i>	<i>день 3</i>	<i>день 4</i>	<i>день 5</i>	<i>итого</i>
	завтрак	0	155	155	155	150	4 920
каша	кускус			60			480
	хлопья рисовые				60		480
	быстрокаша					80	640
добавка к каше	пшенка		60				480
	масло топленое		10	10	10		240
	сгущенка		15		15		240
	джем			15		15	240
	сухофрукты, цукаты, ягоды		15	15	15		360
к чаю	сыр		30	30	30	30	960
	пряники			20		20	320
	печенье		20		20		320
	кофе		5	5	5	5	160
	карпит	90	70	90	90	90	3 440
	леденцы	10	10	10	10	10	400
	шоколадка марс					80	640
	сникерс	80					640
	сыр чечил		60				480
	козинак			80			640
	смесь орехов и цукатов				80		640
	обед	137	187	137	187	137	6 280
горячее	карпюр				40		320
	макароны		70				560
	масло топленое		10		10		160

	кол-во человек	8						
	повторять n раз	1						
	Продукт	вес/1 чел						
		<i>день 1</i>	<i>день 2</i>	<i>день 3</i>	<i>день 4</i>	<i>день 5</i>	<i>итого</i>	
к горячему	шпроты				30		240	
	сосиски		50				400	
сухое	паштет			30			240	
	колбаса ск	30				30	480	
	сыр	30			30		480	
	сыр мягкий		20				160	
	сыр плавленый					30	240	
	сыр творожный			30			240	
	хлеб	40		40	40	40	1280	
к чаю	конфеты шок.			30		30	480	
	пастила	30					240	
	нуга		30		30		480	
	сахар	5	5	5	5	5	200	
	чай	2	2	2	2	2	80	
	ужин	237	312	237	302	0	8 704	
осн. блюдо	булгур			70			560	
	гречка	70					560	
	чечевица красная				60		480	
	рис		70				560	
	масло топленое	10	10	10	10		320	
салат	огурец		25		25		400	
	томат		50		50		800	
	майонез		10		10		160	
	суш. овощи	10		10			160	
мясо/рыба	тушенка	70	70	70	70		2240	
	рыбные консервы	10	10	10	10		320	
к чаю	хлеб	30	30	30	30		960	

кол-во человек	8					
повторять n раз	1					
Продукт	вес/1 чел					
	день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	итого
щербет	30			30		480
мармелад		30				240
халва			30			240
сахар	5	5	5	5		160
чай	2	2	2	2		64
Итого	464	724	619	734	377	23 344
Калорийность	1 718	2 254	2 427	2 663	1 452	2 383
завтрак	0	614	598	628	519	590
обед	499	632	519	690	547	577
ужин	796	810	823	817	0	812
карпит	423	197	487	527	387	404
БЖУ	1 : 1,4 : 3,6	1 : 1,4 : 4	1 : 1,7 : 3,4	1 : 1,8 : 3,4	1 : 1,6 : 4,7	1 : 1,7 : 3,7
б	55	68	73	79	39	63
ж	77	97	126	139	62	109
у	199	271	248	269	181	233

	Закупка	итого	кол-во приемое	кто	прим.	осознал
каши, крупы	кускус	480	1	Ваня Е		
	булгур	560	1	Ваня Е		
	пшенка	480	1	Ваня Е		
	гречка	560	1	Ваня Е		
	чечевица красная	480	1	по дороге		
	хлопья рисовые	480	1	по дороге		
	рис	560	1	Толя Е		
	быстрокаша	640	1	по дороге		
	карпюр	320	1	по дороге		

кол-во человек 8
повторять n раз 1

	Продукт	вес/1 чел						итого
			день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	
консервы	макароны	560	1	по дороге				
	шпроты	240	1	по дороге				
	тушенка	2 240	4	Женя К	2 банки обед 1	да		
	майонез	160	2	Ира Н				
	паштет	240	1	по дороге				
	колбаса ск	480	2	Артем А				
	рыбные консервы	320	4	по дороге				
сыр	сосиски	400	1	по дороге				
	сыр	1 440	6	Ира Н	купить 480-500			
	сыр творожный	240	1	по дороге				
	сыр плавленый	240	1	по дороге				
	сыр чечил	480	1	Татьяна П				
	масло топленое	720	9	Артем А				
	сыр мягкий	160	1	по дороге				
сушенное	сухофрукты, цукаты, ягоды	360	3	Гаяр Б				
	чай	144	9	Ваня Е				
	кофе	160	4	Женя К		да		
	хлеб	2 240	8	Катя К	купить 320гр на			
овощи	суш. овощи	160	2	Катя К				
	огурец	400	2	по дороге				
	томат	800	2	по дороге				
сладкое	сгущенка	240	2	Татьяна П	1 пачка			
	джем	240	2	Катя К	1 пачка			
	пряники	320	2	по дороге				
	печенье	320	2	по дороге				
	мармелад	240	1	Ваня Е				
	халва	240	1	Женя К		да		
	конфеты шок.	480	2	Женя К		да		

кол-во человек 8
повторять n раз 1

	Продукт	вес/1 чел						итого
			день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	
карпит	сахар	360	9	Толя Е				
	козинак	640	1	Женя К		да		
	пастила	240	1	Толя Е				
	нуга	480	2	Катя К				
	щербет	480	2	Ира Н				
	леденцы	400	5	Татьяна П	с начинкой			
	сникерс	640	1	Гаяр Б				
	шоколадка марс	640	1	по дороге				
	смесь орехов и цукатов	640	1	по дороге				
	итого	23 344						

0

кол-во человек
повторять n раз

Продукт		ценность / 100 г					
	закупить на месте	рецепт	ккал	б	ж	у	
завтрак							
каша		1:2 варить 5 мин	350	12	2	75	
	хлопья рисовые	да	запарить	364	7	2,5	80
	быстрокаша	да	запарить	370	10	6	65
добавка к каше		1:3 варить 10 мин вечером замочить, воду слить	340	12	3	66	
	пшенка						
	масло топленое		в кашу	890	0	99	0
	сгущенка		в кашу или кофе	330	8	8,5	56
	джем		в кашу	265	0	0	65
	сухофрукты, цукаты, ягоды		в кашу в миски	510	4	29	50
к чаю	сыр		порезать на куски	370	25	30	0
	пряники	да		360	5	3	77
	печенье	да		420	10	10	70
		кофе					
карпит							
		леденцы	230	17	18	0	
	шоколадка марс	да	455	5	18	70	
	сникерс		500	7,6	26	58	
	сыр чечил		290	22	23	0	
	козинак		580	15	43	34	
	смесь орехов и цукатов	да	630	8	54	27	
обед							
горячее	карпюр	да	заварить кипятком в мисках	315	6,1	0	72,3
	макароны	да	варить до готовности	360	10	1	75
	масло топленое		в картошку и макароны	890	0	99	0

кол-во человек
повторять n раз

	Продукт	закупить на месте	рецепт	ценность / 100 г			
				ккал	б	ж	у
к горячему	шпроты	да		350	17	32	0
	сосиски	да		200	9	18	0
сухое	паштет	да		330	7	32	2
	колбаса ск			430	20	40	0
	сыр			370	25	30	0
	сыр мягкий	да		360	5	3	77
	сыр плавленый	да		273	10	23	6
	сыр творожный	да		280	6	27	4
	хлеб			350	14	3	68
	к чаю	конфеты шок.			568	5,8	37
	пастила			313	1	1	77
	нуга			313	1	1	77
	сахар			505	0	0	99
	чай						
	ужин						
осн. блюдо	булгур		1:2 15 мин	343	14	1	73
	гречка		1:2 15 мин	335	12	3,5	64
	чечевица красная	да	1:3 15 мин	350	26	2	57
	рис		1:2 10 мин	333	6,5	1	75
	масло топленое		в кашу	890	0	99	0
салат	огурец	да		24	1	0	4
	томат	да		14	1	0	3
	майонез		в салат	620	1	67	3
	суш. овощи			293	14,2	6,2	45
мясо/рыба	тушенка			230	17	18	0
	рыбные консервы	да		260	18	21	0
к чаю	хлеб			340	10	1	69

кол-во человек
повторять n раз

Продукт	закупить на месте	рецепт	ценность / 100 г			
			ккал	б	ж	у
щербет			430	5	12	76
мармелад			330	0	0	83
халва			500	12	30	45
сахар			505	0	0	99
чай						

Итого

Калорийность

завтрак
обед
ужин
карпит

БЖУ

б
ж
у

Закупка		вес	айтемов
каши, крупы	кускус	по дороге 3	Ваня Е 2464 отдать
	булгур	по дороге 3	Толя Е 1160 3
	пшенка		Женя К 3760 5 минус 1700
	гречка		Гаяр Б 1000 2
	чечевица красная	по дороге 4	Артем А 1200 2
	хлопья рисовые	по дороге 4	Татьяна П 1120 3
	рис		Ира Н 2080 3 минус 960
	быстрокаша	по дороге 4	Катя К 3120 и минус 1920
	карпюр	по дороге 4	по дороге 7440 18

кол-во человек
повторять n раз

Продукт		ценность / 100 г			
		ккал	б	ж	у
	закупить на месте рецепт				
консервы	макароны по дороге 2 обед	23344			
	шпроты по дороге 4 д check	0			
	тушенка				
	майонез				
	паштет по дороге 3				
	колбаса ск				
	рыбные консервы по дороге 2ужин 2 -3 банки				
	сосиски по дороге 2 обе				
сыр	сыр докупать 2 р по 500				
	сыр творожный по дороге 5д				
	сыр плавленый по дороге 3 д				
	сыр чечил				
	масло топленое				
	сыр мягкий по дороге 2 д обед				
сушенное	сухофрукты, цукаты, ягоды				
	чай				
	кофе				
	хлеб				
	суш. овощи				
овощи	огурец по дороге 2.4				
	томат по дороге 2.4				
сладкое	сгущенка				
	джем				
	пряники по дороге 3.5				
	печенье по дороге 2.4				
	мармелад				
	халва				
	конфеты шок.				

кол-во человек
повторять n раз

Продукт

закупить на месте **рецепт**

ценность / 100 г

ккал б ж у

карпит

сахар

козинак

пастила

нуга

щербет

леденцы

сникерс

шоколадка марс

по дороге

смесь орехов и цукатов

по дороге

ИТОГО

кол-во человек
повторять n раз

Продукт

завтрак

каша	кускус	1
	хлопья рисовые	1
	быстрокаша	1

добавка к каше	пшенка	1
	масло топленое	3
	сгущенка	2
	джем	2
	сухофрукты, цукаты, ягоды	3

к чаю	сыр	4
	пряники	2
	печенье	2
	кофе	4

0

карпит

5

	леденцы	5
	шоколадка марс	1
	сникерс	1
	сыр чечил	1
	козинак	1
	смесь орехов и цукатов	1

0

обед

5

горячее	карпюр	1
	макароны	1
	масло топленое	2

кол-во человек
повторять n раз

Продукт

к горячему	шпроты	1
	сосиски	1
сухое	паштет	1
	колбаса ск	2
	сыр	2
	сыр мягкий	1
	сыр плавленый	1
	сыр творожный	1
	хлеб	4
к чаю	конфеты шок.	2
	пастила	1
	нуга	2
	сахар	5
	чай	5
		0
	ужин	5
осн. блюдо	булгур	1
	гречка	1
	чечевица красная	1
	рис	1
	масло топленое	4
салат	огурец	2
	томат	2
	майонез	2
	суш. овощи	2
мясо/рыба	тушенка	4
	рыбные консервы	4
к чаю	хлеб	4

кол-во человек
повторять n раз

Продукт

щербет	2
мармелад	1
халва	1
сахар	4
чай	4

Итого

Калорийность

завтрак
обед
ужин
карпит

БЖУ

б
ж
у

Закупка

каши, крупы

кускус
булгур
пшенка
гречка
чечевица красная
хлопья рисовые
рис
быстрокаша
карпюр

кол-во человек
повторять n раз

Продукт

консервы	макароны
	шпроты
	тушенка
	майонез
	паштет
	колбаса ск
	рыбные консервы
	сосиски
сыр	сыр
	сыр творожный
	сыр плавленый
	сыр чечил
	масло топленое
сушенное	сыр мягкий
	сухофрукты, цукаты, ягоды
	чай
	кофе
	хлеб
овощи	суш. овощи
	огурец
	томат
сладкое	сгущенка
	джем
	пряники
	печенье
	мармелад
	халва
	конфеты шок.

кол-во человек
повторять n раз

Продукт

карпит

сахар
козинак
пастила
нуга
щербет
леденцы
сникерс
шоколадка марс
смесь орехов и цукатов
Итого