

Кол-во чел.:		9													
Дни похода:		1 день 2 день 3 день 4 день 5 день													
Числа, май 2023		Ккал	5	мая	6	мая	7	мая	8	мая	9	мая	Всего продукта за поход	Продукт	Комментарии
Завтрак	Ячневая	313			55	495							495	Ячневая	
	Рис	360					55	495					495	Рис	
	Пшено	378							55	495			495	Пшено	
	Овсянка	352									55	495	495	Овсянка	
	Курага	215							12	108	12	108	216	Курага	
	Изюм	264			10	90	10	90					180	Изюм	
	Молоко в кашу жидкое	59			100	900	100	900	100	900	100	900	3600	Молоко в кашу жидкое	
	Сахар в чай /при необходимости в кашу	387			8	72	8	72	8	72	8	72	288	Сахар в чай /при необходимости в кашу	
	Батон белый	260			22	200	22	200	22	200	22	200	800	Батон белый	200 г - 1/2 батона, 400 г - батон нарезной
	Паштет	250					33	300			33	300	600	Паштет	
	Сыр	360			30	270			30	270			540	Сыр	
	Печенье юбилейное	457			35	315							315	Печенье юбилейное	
	Рулет сладкий	358					35	315					315	Рулет сладкий	
	Сухари сладкие	377							33	300			300	Сухари сладкие	
Печенье овсяное	380									44	400	400	Печенье овсяное		
Чай	141			2	18	2	18	2	18	2	18	72	Чай	180 г всего чая за поход	
Кофе	400			11	99	11	99	11	99	11	99	396	Кофе		
Обед	Батон белый	260	44	400			22	200	44	400	44	400	1400	Батон белый	200 г - 1/2 батона, 400 г - батон нарезной
	Колбаса	480	33	300			33	300			33	300	900	Колбаса	*обед второго дня в столовой
	Паштет	250							33	300			300	Паштет	
	Сыр	360	33	300							33	300	900	Сыр	
	Доширак	460									90	810	810	Доширак	
	Чай	141						2	18	2	18		36	Чай	
	Круассаны/кексы/рулет	454	44	400									400	Круассаны/кексы/рулет	
	Пирог Сдобная особа	390					44	400					400	Пирог Сдобная особа	
	Вафли	500							44	400			400	Вафли	
	Огурец	15							80	720			720	Огурец	
КП	Конфеты 2 вида	520	80	720			80	720	60	540	60	540	2160	Конфеты 2 вида	
Ужин	Рис	360							80	720			720	Рис	
	Булгур	342			70	630							630	Булгур	
	Гречка	343	80	720									720	Гречка	
	Макароны	344					100	900					900	Макароны	2 пачки по 450 г
	Тушенка	213	85	765			85	765					1530	Тушенка	1 прием - 2 банки 338 г
	Сосиски	250	84	84	84	756	84	84					924	Сосиски	по 2 сосиски
	Рыбные консервы	200							80	720			720	Рыбные консервы	4 банки по 180-185 г или 3 банки 240-250 г
	Овощи и пр.к булгуру				30	270							270	Овощи и пр.к булгуру	! Всё к бурлгуру с Тани!
	Хлеб черный кусок	206	26	234	26	234			26	234			702	Хлеб черный кусок	
	Соль		3	27	3	27	3	27	3	27			108	Соль	
	Зажарка сухая	265	7	63					7	63			126	Зажарка сухая	Зажарка магни 60 г 1 уп.
	Чай	141	2	18	2	18	2	18	2	18			72	Чай	
	Вафли	500	44	400									400	Вафли	
	Зефир/пастила	324			38	342							342	Зефир/пастила	
Круассаны/кексы	340					44	400					400	Круассаны/кексы		
Шоколад	537							30	270			270	Шоколад	3 шоколадки по 85-90 г	
Всего на чела в день		0	543	4971	442	4736	751	6843	799	7192	551	4960	28702	Всего на чела в день	

Ккал 1888 1290 2236 2214 1791

- Предварительная закупка (до похода)
- Закупка 1 (в середине дня 1)
- Закупка 2 (в конце дня 2)
- Закупка 3 (в середине дня 3)
- Закупка 4 (в середине дня 4)
- Закупка 5 (в середине дня 5)