

Раскладка по питанию

	Продукты	1 – й день		2 – й день		3 – й день		4 – й день		5 – й день	
		вес 1 чел, гр..	вес группа, гр.	вес 1 чел, гр.	вес группа, гр.	вес 1 чел, гр.	вес группа, гр.	вес 1 чел, гр.	вес группа, гр.	вес 1 чел, гр.	вес группа, гр.
завтрак	Мюсли			60	540						
	Овсянка					60	540				
	Пшенка							60	540		
	Молоко			200	1800						
	Сгущенка					15	135	15	135		
	бананы сушеные					20	180				
	курага							15	135		
	Хлеб			30	270	30	270	30	270	60	540
	Сыр			30	270	30	270	30	270	60	540
	Ветчина									60	540
	Масло слив			10	90	10	90			10	90
	Конфеты					30	270	30	270		
	Козинаки			20	180					20	180
	Какао/Чай/Кофе			5	45	5	45			5	45
Сахар			5	45	5	45	5	45	5	45	
обед	Доширак					60	540				
	Хлеб черный			60	540	40	360				
	Ветчина			60	540						
	Паштет					40	360				
	Сыр			30	270	30	270				
	Майонез			20	180	20	180				
	Овощи (черри и огурец)			40	360						
	Конфеты (Халва)			25	225	30	270				
	Какао/Чай/Кофе			5	45	5	45				
	Сахар			5	45	5	45				
ужин	Рис	80	720					80	720		
	Макароны			90	810						
	Гречка					80	720				
	Курица копченая	130	1170								
	Тушенка говяжья					120	1080	120	1080		
	Бекон			80	720						
	Лук	30	270			10	90				
	Морковь	40	360			10	90				
	специи/чеснок	10	90	10	90			10	90		
	Сыр тертый			30	270						
	Брынза							20	180		
	Овощи (огурец/помидор/салат)	100	900	100	900	100	900	100	900		
	Хлеб	30	270	30	270	30	270	30	270		
	Печенье	20	180	30	270	30	270	30	270		
Какао/Чай/Кофе	5	45	5	45	5	45	5	45			
Сахар	5	45	5	45	5	45	5	45			

кафе "Версаль" (Ивье, Карла Маркса 12)

конец маршрута