

	кол-во людей	8	плюс Инна на своей раскладке			
	повторять n раз	2				
Раздел	Продукт	вес/1 чел				вес итого
		<i>день 1</i>	<i>день 2</i>	<i>день 3</i>	<i>день 4</i>	
	завтрак	188	188	173	188	5 896
каша	кускус	60				480
	пшенка		60			480
	гречка			60		480
	овсянка				60	480
добавка к каше	масло топленое	3	3	3	3	96
	сгущенка	20	20	20	20	640
	джем	15	15	15	15	480
	сухофрукты	15	15		15	360
	сыр	30	30	30	30	960
	хлеб	20	20	20	20	640
	к чаю	пряники	20		20	
	печенье		20		20	320
	кофе	5	5	5	5	160
	сахар	5	5	5	5	160
	карпит	100	90	90	90	2 960
	леденцы	10	10	10	10	320
	сникерс	90				720
	злак ботончик		80			640
	ассорти шок			80		640
	смесь орехов				80	640
	обед	142	135	142	145	4 512
горячее	суп кронидов	60		60		960
	макароны		70			560
	карпюр				40	320
	масло топленое		3		3	48
к горячему	сосиски		60			480
	майонез		10		10	160
сухое	паштет			30		240
	колбаса ск	30			15	360
	сыр	30				240
	сыр мягкий		20			160
	сыр плавленый				15	120
	сыр творожный			30		240
	хлеб	40		40	20	800
к чаю	конфеты шок.	30		30		480
	пастила		30			240
	вафли				30	240
	сахар	10	10	10	10	320
	чай	2	2	2	2	64

	ужин	235	310	235	300	8 640
осн. блюдо	гречка	70				560
	рис		70			560
	булгур			70		560
	чечевица красная				60	480
	масло топленое	3	3	3	3	96
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
	щербет	30				240
	конфета вафельная		30			240
	козинак			30		240
	халва				30	240
	сахар	10	10	10	10	320
	чай	2	2	2	2	64
прочее	горчица	10	10	10	10	320
	специи	3	3	3	3	96
	соль	3	3	3	3	96
	Итого	665	723	640	723	22 008
	Калорийность	2 642	2 594	2 390	2 643	82 161
	завтрак	697	703	612	721	21 866
	обед	713	677	656	594	21 120
	ужин	759	845	636	801	24 324
	карпит	473	369	487	527	14 851
	БЖУ	1 : 1,4 : 4,1	1 : 1,4 : 5,3	1 : 1,4 : 3,6	1 : 1,7 : 3,6	1 : 1,6 : 3,6
	б	81	67	75	77	76
	ж	109	96	108	132	120
	у	327	352	273	274	274