

## Раскладка по питанию и график закупок

	Прием пищи	Продукт	На 1 чел., г	На 2 чел., г
1 день	Завтрак	Кофе растворимый 3 в 1 (1пак. = 13,5г)	13,5	27
2023-09-23		Йогурт питьевой	260	520
Магазин в начале дня		Печенье belVita "Утреннее" Мульти-злаковое	45	90
Магазин в конце дня		Бананы (1шт. = 155г)	155	310
		Мини круассаны 7days (1шт. = 10г)	20	40
	Обед	Чай в пакетиках (1пак. = 1,5г)	1,5	3
		Сахар в пакетиках (1пак. = 5г)	10	20
		Суп быстрого приготовления	70	140
		Хлеб белый нарезной (1шт. = 20г)	40	80
		Колбаса Краковская	90	180
	Ужин	Рис длиннозерный шлифованный в пакетиках для варки (1пак. = 80г)	80	160
		Соль в пакетике (1пак. = 1г)	1	2
		Сосиски (1шт. = 50г)	100	200
		Хлеб белый нарезной (1шт. = 20г)	40	80
		Кетчуп в пакетиках (1пак. = 10г)	20	40
		Майонез в пакетиках (1пак. = 10г)	20	40
		Чай в пакетиках (1пак. = 1,5г)	3	6
		Сахар в пакетиках (1пак. = 5г)	20	40
		Мини круассаны 7days (1шт. = 10г)	20	40
	Перекус	бананы, яблоки, злаковые батончики, печенье	100	200

	Прием пищи	Продукт	На 1 чел., г	На 2 чел., г
2 день	Завтрак	Кофе растворимый 3 в 1 (1пак. = 13,5г)	13,5	27
2023-09-24		Йогурт питьевой	260	520
Магазин в середине дня		Слойка венский конвертик абрикос-персик	70	140
Магазин в конце дня		Мини круассаны 7days (1шт. = 10г)	20	40
		Хлеб белый нарезной (1шт. = 20г)	20	40
		Сыр	20	40
	Обед	Картофельное пюре быстрого приготовления в стаканчиках (1ст. = 40г)	40	80
		Хлеб белый нарезной (1шт. = 20г)	40	80
		Колбаса Краковская	90	180
		Чай в пакетиках (1пак. = 1,5г)	1,5	3
		Сахар в пакетиках (1пак. = 5г)	10	20
		Мини круассаны 7days (1шт. = 10г)	20	40
		Бананы (1шт. = 155г)	155	310
	Ужин	В кафе "Аукасап", г. Гагарин, ул. 26 Бакинских Комиссаров, д. 5А		
	Перекус	бананы, яблоки, злаковые батончики, печенье	100	200

	Прием пищи	Продукт	На 1 чел., г	На 2 чел., г
3 день	Завтрак	В кофейне "Van Gogh Coffee", г. Гагарин, ул. Гагарина, д. 53		
2023-09-25	Обед	Суп быстрого приготовления	70	140
Магазин в середине дня		Сосиски (1шт. = 50г)	50	100
		Хлеб белый нарезной (1шт. = 20г)	40	80
		Сырокопченая колбаса Салями фламенко (нарезка)	50	100
		Чай в пакетиках (1пак. = 1,5г)	1,5	3
		Сахар в пакетиках (1пак. = 5г)	10	20
		Мини круассаны 7days (1шт. = 10г)	20	40
	Ужин	Рис круглозерный шлифованный в пакетиках для варки (1пак. = 80г)	80	160
		Соль в пакетике (1пак. = 1г)	1	2
		Сосиски (1шт. = 50г)	100	200
		Хлеб белый нарезной (1шт. = 20г)	40	80
		Кетчуп в пакетиках (1пак. = 10г)	20	40
		Майонез в пакетиках (1пак. = 10г)	20	40
		Чай в пакетиках (1пак. = 1,5г)	3	6
		Сахар в пакетиках (1пак. = 5г)	20	40
		Печенье belVita "Утреннее" Мульти-злаковое	45	90
	Перекус	бананы, яблоки, злаковые батончики, печенье	150	300

	Прием пищи	Продукт	На 1 чел., г	На 2 чел., г
4 день	Завтрак	Кофе растворимый 3 в 1 (1пак. = 13,5г)	13,5	27
2023-09-26		Йогурт питьевой	260	520
Магазин в начале дня		Слойка венский конвертик с черникой	70	140
		Сыр	20	40
		Хлеб белый нарезной (1шт. = 20г)	40	80
	Обед	Кофе растворимый 3 в 1 (1пак. = 13,5г)	13,5	27
		Суп быстрого приготовления	70	140
		Сосиски (1шт. = 50г)	50	100
		Хлеб белый нарезной (1шт. = 20г)	40	80
		Яблоки (1шт. = 150г)	150	300
		Чай в пакетиках (1пак. = 1,5г)	1,5	3
		Сахар в пакетиках (1пак. = 5г)	10	20
		Печенье belVita "Утреннее" Мульти-злаковое	45	90
	Ужин	Гречка в пакетиках для варки (1пак. = 80г)	80	160
		Соль в пакетике (1пак. = 1г)	1	2
		Сосиски (1шт. = 50г)	100	200
		Кетчуп в пакетиках (1пак. = 10г)	20	40
		Майонез в пакетиках (1пак. = 10г)	20	40
		Хлеб белый нарезной (1шт. = 20г)	40	80
		Чай в пакетиках (1пак. = 1,5г)	1,5	3
		Сахар в пакетиках (1пак. = 5г)	10	20
	Перекус	бананы, яблоки, злаковые батончики, печенье	150	300

	Прием пищи	Продукт	На 1 чел., г	На 2 чел., г	
5 день	Завтрак	В гостинице "Арт Хаус", д. Дорохи, д. 15Б			
2023-09-27	Обед	В кафе "Bravo", г. Медынь, ул. Кирова, д. 33			
Магазин в середине дня	Ужин	Гречка в пакетиках для варки (1пак. = 80г)	80	160	
		Соль в пакетике (1пак. = 1г)	1	2	
		Тушенка (1бан. = 338г)	169	338	
		Хлеб белый нарезной (1шт. = 20г)	40	80	
		Чай в пакетиках (1пак. = 1,5г)	1,5	3	
		Сахар в пакетиках (1пак. = 5г)	10	20	
		Печенье belVita "Утреннее" Мульти-злаковое	45	90	
		Перекус	бананы, яблоки, злаковые батончики, печенье	150	300

	Прием пищи	Продукт	На 1 чел., г	На 2 чел., г
6 день	Завтрак	Кофе растворимый 3 в 1 (1пак. = 13,5г)	13,5	27
2023-09-28		Каша рисовая	70	140
		Молоко	250	500
		Соль в пакетике (1пак. = 1г)	1	2
		Сахар в пакетиках (1пак. = 5г)	5	10
		Печенье beVita "Утреннее" Мульти-злаковое	45	90
		Яблоки (1шт. = 150г)	150	300
	Обед	В кафе "Престиж", г. Верея, ул. 1-ая Советская д. 4		
	Ужин	В кафе "Восточная кухня", г. Можайск, ул. 1-я Железнодорожная, д. 46Г		
	Перекус	бананы, яблоки, злаковые батончики, печенье	200	400