Завтрак:	_1_	_2_	_3_	_4_	_5_	_6_	_7_	_8_	_9_
Тушенка, уп.		1/3							
Фарш сушеный					25		25	25	
Греча хлопья		70			70			70	
Лук сушеный		10			10			10	
Тунец, банка				1/2					
Рис хлопья				60			70		
Пшенка хлопья			60						
Манка						60			
Дружба хлопья									60
Сухмол			20			20			20
Брусника сушеная			10						
Изюм						10			
Чернослив									10
Миндаль колотый			10						
Грецкий						10			10
Джем			20						
Сахар						10			10
Сыр, зубч. (16г)		1	1	1*1	1*1	1	1*2	1*2	1
Хлебцы, шт.		2	2	2	2	2	2	2	2
Чай, пак		1	1	1	1	1	1	1	1
Конфета, шт		1	1	1	1	1	1	1	1
Щербет		15	15	15	15				
Печенье/пряники/вафли						30*2	30*2	30*2	30*2
Перекусы:	_1_	_2_	_3_	_4_	_5_	_6_	_7_	_8_	_9_
Леденцы, шт	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Миндаль	30		30		30		30		30
Грецкий		30		30		30		30	
Арахис соленый						20	20	20	20
Манго сушеный	10		10		10		10		
Инжир		10		10		10		10	10
Финики	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Курага	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Батончик протеин, шт	1	1	1						
Батончик мюсли, шт	1	1	1*1	1*1	1*1	1*2	1*2	1*2	1*2
Батончик фруктовый, шт	1	1	1	1	1	1	1	1*2	1*2
Батончик шоколад, шт				1*1	1*1	1*1	1*2	1*2	1*2
Обед:	_1_	_2_	_3_	_4_	_5_	_6_	_7_	_8_	_9_
Мясо вяленое	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Сыр, зубч. (16г)	2	2	2	2*1	2*1	2*1	2*2	2*2	2*2
Рыба вяленая				15	15	15	15	15	15
Хлебцы, шт	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Ужин:	_1_	_2_	_3_	_4_	_5_	_6_	_7_	_8_	_9_
Тушенка, уп.	1/3	1/3							
Фарш сушеный						25			
Рис хлопья	80								
Тунец, банка			1/2						
Кускус			80						
Карпюр		100				100			
Приправа овощная		20				20			
Суп, уп				1	1		1	1	
Мясо вяленое				25	25		25	25	
Сыр, зубч. (16г)	1	1	1*1	1*1	1*1	1*2	1*2	1*2	
Хлебцы, шт	2	2	2	2	2	2	2	2	
Щербет	30	30	30	30					
Козинак					30*2	30*2	30*2	30*2	
	_1_	_2_	_3_	_4_	_5_	_6_	_7_	_8_	_9_

*1 Купить в Архызе (день 3):

Батончик мюсли	3шт
Батончик шоколад	3шт
Сыр Viola	180

*2 Купить в Теберде (день 6):

Батончик мюсли	3шт
Батончик шоколад	3шт
Батончик фруктовый	2шт
Сыр Viola	180
Козинак арахис	120
Печенье/пряники/вафли	150