

Раскладка по питанию

1й день			2й день			3й день		
Продукт	На 1 чел., грамм	На группу, грамм	Продукт	На 1 чел., грамм	На группу, грамм	Продукт	На 1 чел., грамм	На группу, грамм
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Рис	75	375	Геркулес	60	300	Пшеника	75	375
сгущ. Молоко	25	125	сгущ. Молоко	25	125	сгущ. Молоко	25	125
Сухофрукты	25	125	Сухофрукты	25	125	Сухофрукты	25	125
Хлеб/лепешка	70	350	Хлеб/лепешка	70	350	Сухарь сладкий	40	200
Сыр	40	200	Сыр	40	200	Сыр твердый	40	200
Чай	3	15	Чай	3	15	Чай	3	15
Сахар	15	75	Сахар	15	75	Сахар	15	75
Печенье	40	200	Печенье	40	200	Печенье	40	200
Карманное питание			Карманное питание			Карманное питание		
Орех. Смесь	30	150	Шоколад	30	150	Конфеты	30	150
Конфеты	30	150	Конфеты	30	150	Чернослив	30	150
Обед/перекус			Обед/перекус			Обед/перекус		
Хлеб/лепешка	70	350	Хлеб/лепешка	70	350	Хлеб/лепешка	70	350
Лук/чеснок	10	50	Лук/чеснок	10	50	Лук/чеснок	10	50
Колбаса	40	200	Колбаса	40	200	с/к колбаса	40	200
Пастила	40	200	Чай	3	15	Суп куриный	20	100
Чай	3	15	Сахар	14	72	Вермишель	30	150
Сахар	15	75	Баранки, сушки	40	200	Вафли	40	200
Ужин			Ужин			Ужин		
Чечевица	75	375	Гречка	75	375	Макароны	80	400
Тушенка	130	650	Тушенка	130	650	Мясо сух.	30	150
Хлеб/лепешка	70	350	Хлеб/лепешка	70	350	Криспы	30	150
Чай	3	15	Чай	3	15	Чай	3	15
Зефир	40	200	Халва	40	200	Козинак	40	200
Сахар	15	75	Сахар	15	75	Сахар	14	72
ИТОГО за день:	864	4320	ИТОГО за день:	848	4242	ИТОГО за день:	730	3652