

	Горошек/ кукуруза	50	400			50	400					50	350						
	Хлеб черный	30	240	30	240	30	240			30	240	30	210	30	210				
	Оливковое масло	5	40	5	40	5	40			5	40	5	35	5	35				
	Овощи свежие	80	640	80	640	80	640			80	640	80	560	80	560				
	Сладкое	30	240	30	240	30	240			30	240	30	210	30	210				
	ВСЕГО	680	5440	820	6560	655	5240	490	3920	0	0	515	4120	915	6875	610	4270	210	1470

Дополнительно учтено на каждый день – чай, кофе, какао, сахар, соль, специи.