

Раскладка

			Массовая доля в продукте на 100г.			Массовая доля в порции				Кол. человек:	6
Продукт	Порция (г/чел)	Калорийность на 100г. (ккал)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность порции (ккал)	Белки порции (г.)	Жиры порции (г.)	Углеводы порции (г.)	Вес порции на 1 чел (г.)	Вес на группу, (г.)
ДЕНЬ 1	601	6834,23	233,08	267,49	856,05	2251,09	75,68	84,76	289,67	601	3606
Завтрак ~25% от дневной нормы	182	2115	62,40	61,60	318,80	28,34%	17,63	16,74	101,29	182	1092
Овсяные хлопья	70	336	8,9	5,9	59,8	235,2	6,2	4,1	41,9	70	420
Молоко сухое	20	469	22,8	24,4	36,3	93,8	4,6	4,9	7,3	20	120
Сахар	30	400			99,8	120,0	0,0	0,0	29,9	30	180
Изюм	20	291	1,8		70,9	58,2	0,4	0,0	14,2	20	120
Хлеб белый	15	240	7,5	1,0	49,5	36,0	1,1	0,2	7,4	15	90
Сыр	25	379	21,4	30,3	2,5	94,8	5,4	7,6	0,6	25	150
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
Обед ~25% от дневной нормы	137	1495	39,90	53,00	207,70	22,97%	17,25	24,84	53,18	137	822
Хлеб белый	30	240	7,5	1,0	49,5	72,0	2,3	0,3	14,9	30	180
Колбаса с/к	50	431	20,4	37,4		215,5	10,2	18,7	0,0	50	300
Печенье	40	424	12,0	14,6	58,4	169,6	4,8	5,8	23,4	40	240
Сахар	15	400			99,8	60,0	0,0	0,0	15,0	15	90
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
Перекус ~15% от дневной нормы	90	1218	21,20	50,50	169,60	15,26%	4,54	10,10	58,61	90	540
Миндаль	20	575	18,2	50,5	11,9	115,0	3,6	10,1	2,4	20	120
Курага	30	286	3,0		68,5	85,8	0,9	0,0	20,6	30	180
Карамель леденцовая	40	357			89,2	142,8	0,0	0,0	35,7	40	240
Ужин ~35% от дневной нормы	192	2006	109,58	102,39	159,95	33,43%	36,27	33,08	76,59	192	1152
Гречка	80	317	8,8	2,3	63,4	253,6	7,0	1,8	50,7	80	480
Мясо сушеное	30	600	60,0	40,0		180,0	18,0	12,0	0,0	30	180

Хлеб белый	15	240	7,5	1,0	49,5	36,0	1,1	0,2	7,4	15	90
Сыр	25	379	21,4	30,3	2,5	94,8	5,4	7,6	0,6	25	150
Халва	40	470	11,9	28,8	44,6	188,1	4,8	11,5	17,8	40	240
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
						Соотношение долей:	1,01	1,13	3,86	должно стремиться к 1 1 4	

ДЕНЬ 2	601	6849	224,16	265,53	932,85	2281,05	69,64	92,63	320,42	601	3606
Завтрак ~25% от дневной нормы	187	2106	63,60	56,60	326,80	28,47%	17,03	13,24	112,69	187	1122
Рис	70	334	6,7	0,9	72,8	233,8	4,7	0,6	51,0	70	420
Молоко сухое	20	469	22,8	24,4	36,3	93,8	4,6	4,9	7,3	20	120
Сахар	30	400			99,8	120,0	0,0	0,0	29,9	30	180
Курага	25	284	5,2		65,9	71,0	1,3	0,0	16,5	25	150
Хлеб белый	15	240	7,5	1,0	49,5	36,0	1,1	0,2	7,4	15	90
Сыр	25	379	21,4	30,3	2,5	94,8	5,4	7,6	0,6	25	150
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
Обед ~25% от дневной нормы	132	1138	42,40	60,00	124,10	22,84%	19,70	29,80	52,15	132	792
Хлеб белый	30	240	7,5	1,0	49,5	72,0	2,3	0,3	14,9	30	180
Суджук	50	463	30,3	37,9		231,5	15,2	19,0	0,0	50	300
Пахлава	50	435	4,6	21,1	74,6	217,5	2,3	10,6	37,3	50	300
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
Перекус ~15% от дневной нормы	85	1226	18,30	43,20	199,10	14,48%	3,74	8,71	61,14	85	510
Рахат-лукум	30	316	0,8	0,7	79,4	94,8	0,2	0,2	23,8	30	180
Карамель леденцовая	35	357			89,2	125,0	0,0	0,0	31,2	35	210
Кешью	20	553	17,5	42,5	30,5	110,6	3,5	8,5	6,1	20	120
Ужин ~35% от дневной нормы	197	2379	99,86	105,73	282,85	34,21%	29,18	40,89	94,45	197	1182
Чечевица	70	352	1,1	24,6	63,4	246,4	0,7	17,2	44,3	70	420
Мясо сушеное	30	600	60,0	40,0		180,0	18,0	12,0	0,0	30	180
Хлеб белый	15	240	7,5	1,0	49,5	36,0	1,1	0,2	7,4	15	90

Сыр	25	379	21,4	30,3	2,5	94,8	5,4	7,6	0,6	25	150
Печенье сахарное	40	408	9,9	9,8	67,7	163,2	4,0	3,9	27,1	40	240
Сахар	15	400			99,8	60,0	0,0	0,0	15,0	15	90
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
						Соотношение долей:	0,87	1,15	3,98	должно стремиться к 1 1 4	

ДЕНЬ 3	601	6394,23	213,28	257,59	789,25	2228,5265	73,11	83,54	290,56	601	3606
Завтрак ~25% от дневной нормы	177	2124	60,90	61,60	322,10	27,36%	17,36	16,74	94,40	177	1062
Булгур	70	336	8,9	5,9	59,8	235,2	6,2	4,1	41,9	70	420
Молоко сухое	20	469	22,8	24,4	36,3	93,8	4,6	4,9	7,3	20	120
Джем	30	300	0,3		74,2	90,0	0,1	0,0	22,3	30	180
Хлеб белый	15	240	7,5	1,0	49,5	36,0	1,1	0,2	7,4	15	90
Сыр	25	379	21,4	30,3	2,5	94,8	5,4	7,6	0,6	25	150
Сахар	15	400			99,8	60,0	0,0	0,0	15,0	15	90
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
Обед ~25% от дневной нормы	137	1141,23	39,78	67,19	94,05	24,51%	18,98 4	34,83 45	39,3525	137	822
Хлеб белый	30	240	7,5	1,0	49,5	72,0	2,3	0,3	14,9	30	180
Колбаса с/к	50	431	20,4	37,4		215,5	10,2	18,7	0,0	50	300
Халва	55	470	11,9	28,8	44,6	258,6	6,5	15,8	24,5	55	330
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
Перекус ~15% от дневной нормы	85	1294	14,40	56,70	180,30	15,34%	3,00	11,45	56,89	85	510
Грецкие орехи	20	621	13,6	56,0	11,7	124,2	2,72	11,2	2,34	20	120
Карамель леденцовая	30	357			89,2	107,1	0,0	0,0	26,8	30	180
Рахат-лукум	35	316	0,8	0,7	79,4	110,6	0,28	0,245	27,79	35	210
Ужин ~35% от дневной нормы	202	1835	98,20	72,10	192,80	32,79%	33,78	20,53	99,92	202	1212
Макароны	100	336	9,3	0,8	70,9	336	9,3	0,8	70,9	100	600
Мясо сушеное	30	600	60,0	40,0		180	18,0	12,0	0,0	30	180

Хлеб белый	15	240	7,5	1,0	49,5	36	1,1	0,2	7,4	15	90
Сыр	25	379	21,4	30,3	2,5	94,75	5,4	7,6	0,6	25	150
Мармелад	30	280			69,9	84	0,0	0,0	21,0	30	180
Чай	2					0	0,0	0,0	0,0	2	12
						Соотношение долей:	0,98	1,12	3,90	должно стремиться к 1 1 4	

ДЕНЬ 4	601	6212	233,51	270,45	702,57	2292,15	79,72	85,56	297,34	601	3606
Завтрак ~25% от дневной нормы	182	1828	67,70	72,20	220,30	28,57%	21,00	21,57	92,03	182	1092
Гречка	80	336	8,9	5,9	59,8	268,8	7,1	4,7	47,8	80	480
Молоко сухое	20	469	22,8	24,4	36,3	93,8	4,6	4,9	7,3	20	120
Хлеб белый	15	240	7,5	1,0	49,5	36,0	1,1	0,2	7,4	15	90
Сыр	25	379	21,4	30,3	2,5	94,8	5,4	7,6	0,6	25	150
Нуга	40	404	7,1	10,6	72,2	161,6	2,8	4,2	28,9	40	240
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
Обед ~25% от дневной нормы	132	1151	41,8	55,4	119,8	23,01%	19,40	27,50	50,00	132	792
Хлеб белый	30	240	7,5	1,0	49,5	72,0	2,3	0,3	14,9	30	180
Суджук	50	463	30,3	37,9		231,5	15,2	19,0	0,0	50	300
Шоколадный батончик	50	448	4,0	16,5	70,3	224,0	2,0	8,3	35,2	50	300
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
Перекус ~15% от дневной нормы	95	1270	15,91	60,95	171,87	16,01%	3,45	12,21	63,46	95	570
Фундук	20	636	14,1	60,8	7,7	127,2	2,8	12,2	1,5	20	120
Финики	35	277	1,8	0,2	75,0	97,0	0,6	0,1	26,2	35	210
Карамель леденцовая	40	357			89,2	142,8	0,0	0,0	35,7	40	240
Ужин ~35% от дневной нормы	192	1963	108,1	81,9	190,6	32,40%	35,88	24,29	91,85	192	1152
Вермишель	80	336	9,3	0,8	70,9	268,8	7,4	0,6	56,7	80	480
Мясо сушеное	30	600	60,0	40,0		180,0	18,0	12,0	0,0	30	180
Хлеб белый	15	240	7,5	1,0	49,5	36,0	1,1	0,2	7,4	15	90

Сыр	25	379	21,4	30,3	2,5	94,8	5,4	7,6	0,6	25	150
Печенье сахарное	40	408	9,9	9,8	67,7	163,2	4,0	3,9	27,1	40	240
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
					Соотношение долей:	1,03	1,11	3,86	должно стремиться к 1 1 4		

Заначка завхоза	576	7190	250,51	260,05	955,07	2215,8	75,86	79,17	299,45	576	3456
Завтрак ~25% от дневной нормы	182	2286	79,90	68,20	330,60	29,41%	21,72	18,49	97,33	182	1092
Овсяные хлопья	70	336	8,9	5,9	59,8	235,2	6,2	4,1	41,9	70	420
Молоко сухое	20	469	22,8	24,4	36,3	93,8	4,6	4,9	7,3	20	120
Галеты	10	334	12,7		68,8	33,4	1,3	0,0	6,9	10	60
Суджук	25	463	30,3	37,9		115,8	7,6	9,5	0,0	25	150
Курага	40	284	5,2		65,9	113,6	2,1	0,0	26,4	40	240
Сахар	15	400			99,8	60,0	0,0	0,0	15,0	15	90
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
Обед ~25% от дневной нормы	122	1221	45,3	57,1	128,3	23,35%	19,35	27,74	46,75	122	732
Хлебцы ржаные	20	310	11,0	2,7	58,0	62,0	2,2	0,5	11,6	20	120
Суджук	50	463	30,3	37,9		231,5	15,2	19,0	0,0	50	300
Шоколадный батончик	50	448	4,0	16,5	70,3	224,0	2,0	8,3	35,2	50	300
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
Перекус ~15% от дневной нормы	80	1294	14,4	56,7	180,3	14,72%	2,96	11,41	52,92	80	480
Грецкие орехи	20	621	13,6	56,0	11,7	124,2	2,7	11,2	2,3	20	120
Карамель леденцовая	30	357			89,2	107,1	0,0	0,0	26,8	30	180
Рахат-лукум	30	316	0,8	0,7	79,4	94,8	0,2	0,2	23,8	30	180
Ужин ~35% от дневной нормы	192	2389	110,91	78,05	315,87	32,51%	31,84	21,54	102,45	192	1152
Карпюр	70	315	6,1		72,3	220,5	4,3	0,0	50,6	70	420
Мясо сушеное	30	600	60,0	40,0		180,0	18,0	12,0	0,0	30	180
Галеты	10	334	12,7		68,8	33,4	1,3	0,0	6,9	10	60

Суджук	25	463	30,3	37,9		115,8	7,6	9,5	0,0	25	150
Финики	40	277	1,8	0,2	75,0	110,8	0,7	0,1	30,0	40	240
Сахар	15	400			99,8	60,0	0,0	0,0	15,0	15	90
Чай	2					0,0	0,0	0,0	0,0	2	12
					Соотношение долей:	1,00	1,05	3,95	должно стремиться к 1 1 4		