

Раскладка_Кавказ_Смолякова Ю.В.

		Массовая доля в продукте на 100г				Массовая доля в порции				человек: 10	я, фасовка, особнности, и, рекоменда	
Продукт	Порция (г/чел)	Калорийность на 100г.	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность порции	Белки порции (г.)	Жиры порции (г.)	Углеводы порции	Вес порции на 1		Вес на группу
ДЕНЬ 1	688	6450	182,3	258,7	633,4	2263,5	76,675	97,97	221,42	688	6880	
Завтрак ~25% от Д	206	1948	50,3	33,4	346,5	29,18%	20,44	13,11	106,99	206	2060	
Овсянка	50	340	13	2	68	170	6,5	1	34	50	500	
Сгущенка	40	340	7	9	55	136	2,8	3,6	22	40	400	
Курага	20	230	2	2	65	46	0,4	0,4	13	20	200	
Хлеб белый	30	268	5,8	0,5	56,1	80,4	1,74	0,15	16,83	30	300	
Сыр 40%	40	370	22,5	19,9	3,4	148	9	7,96	1,36	40	400	
Чай/Кофе	6					0	0	0	0	6	60	
Сахар	20	400			99	80	0	0	19,8	20	200	
						0	0	0	0		0	
						0	0	0	0		0	
						0	0	0	0		0	
Обед ~25% от Д	136	1722	28,8	107,5	59,1	26,43%	12,36	46,9	12,42	136	1360	
хлеб	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200	
Колбаса	50	430	20	40		215	10	20	0	50	500	
Чай	6					0	0	0	0	6	60	
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200	
Майонез	40	624	3	67	3	249,6	1,2	26,8	1,2	40	400	
						0	0	0	0		0	
						0	0	0	0		0	
						0	0	0	0		0	
						0	0	0	0		0	
Перекус ~15%	25	620	14	56	11	6,85%	3,5	14	2,75	25	250	
орехи	25	620	14	56	11	155	3,5	14	2,75	25	250	

						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Ужин ~35% от	321	2160	89,2	61,8	216,8	37,55%	40,375	23,96	99,26	321	3210
гречка	80	330	13	2	68	264	10,4	1,6	54,4	80	800
чеснок/лук	20	45	2	9		9	0,4	1,8	0	20	200
Хлеб	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Пряник	40	334	8,9		72,5	133,6	3,56	0	29	40	400
чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
Плавленный	40	254	19,4	17,9	1,9	101,6	7,76	7,16	0,76	40	400
какао	20	343	23,6	20	17,9	68,6	4,72	4	3,58	20	200
тушенка гов	75	186	16,5	12,4	0,4	139,5	12,375	9,3	0,3	75	750
						0	0	0	0		0
						отношение долей:	1.16	1.48	3.35	показно строки	

ЛЕНЬ 2	703	6761	209.4	225.4	635.7	2415.9	85.765	93.52	232.42	703	7030
Завтрак ~25% от	216	2118	80,8	43,4	226,5	31,15%	31,91	18,56	85,58	216	2160
Мюсли	50	390	7,5	13	62	195	3,75	6,5	31	50	500
Сухое молоко	40	350	38	1	50	140	15,2	0,4	20	40	400
Сгущенка	40	340	7	9	55	136	2,8	3,6	22	40	400
Хлеб белый	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Сыр	40	370	22,5	19,9	3,4	148	9	7,96	1,36	40	400
Чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Обед ~25% от	136	1722	28,8	107,5	59,1	24,76%	12,36	46,9	12,42	136	1360
хлеб	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Колбаса	50	430	20	40		215	10	20	0	50	500
Чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200

Майонез	40	624	3	67	3	249,6	1,2	26,8	1,2	40	400
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Перекус ~15%	30	356	3,6	9,9	71,8	4,42%	1,08	2,97	21,54	30	300
конфекта	30	356	3,6	9,9	71,8	106,8	1,08	2,97	21,54	30	300
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Ужин ~35% от	321	2565	96,2	64,6	278,3	39,67%	40,415	25,09	112,88	321	3210
Рис	70	350	8		78	245	5,6	0	54,6	70	700
тушенка	75	186	16,5	12,4	0,4	139,5	12,375	9,3	0,3	75	750
красная	40	292	16,2	1,9	50,7	116,8	6,48	0,76	20,28	40	400
Хлеб	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Конфеты	30	356	3,6	9,9	71,8	106,8	1,08	2,97	21,54	30	300
Чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
сыр	40	370	22,5	19,9	3,4	148	9	7,96	1,36	40	400
Какао	20	343	23,6	20	17,9	68,6	4,72	4	3,58	20	200
						0	0	0	0		0
						отношение долей:	1,25	1,36	3,39	показано строк	

ЛЕНЬ 3	678	5739	130,5	163,6	537,1	2044,4	58,5	66,2	180,44	678	6780
Завтрак ~25% от	176	1558	22,8	13,5	238,1	26,39%	9,96	5,5	89,62	176	1760
Пшеника	70	320	8	2	62	224	5,6	1,4	43,4	70	700
Сгущенка	40	340	7	9	55	136	2,8	3,6	22	40	400
Чернослив	20	230	2	2	65	46	0,4	0,4	13	20	200
Хлеб белый	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
						0	0	0	0		0

						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Обед ~25% от	136	1722	28,8	107,5	59,1	29,26%	12,36	46,9	12,42	136	1360
хлеб	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Колбаса	50	430	20	40		215	10	20	0	50	500
Чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
Майонез	40	624	3	67	3	249,6	1,2	26,8	1,2	40	400
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Перекус ~15%	30	280	0	0	69,9	4,11%	0	0	20,97	30	300
						0	0	0	0		0
мармеладные	30	280			69,9	84	0	0	20,97	30	300
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Ужин ~35% от	336	2179	78,9	42,6	170	40,24%	36,18	13,8	57,43	336	3360
Булгур	70	360	3	0,2	14,1	252	2,1	0,14	9,87	70	700
филе ципленка	80	113	24	2		90,4	19,2	1,6	0	80	800
солёный	40	11				4,4	0	0	0	40	400
Хлеб	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Зефир	40	314			78,5	125,6	0	0	31,4	40	400
чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
сыр	40	370	22,5	19,9	3,4	148	9	7,96	1,36	40	400
какао	20	343	23,6	20	17,9	68,6	4,72	4	3,58	20	200
						0	0	0	0		0
отношение долей:						1.15	1.3	3.55	по двум строкам		

ЛЕНЬ 4	773	5695	183.5	103.8	671	2157.2	78.705	39.12	298.6	773	7730
Завтрак ~25% от	226	2022	73,3	22,3	256,5	34,55%	30,14	9,09	105,8	226	2260

Рис	70	334	6,7	0,9	72,8	233,8	4,69	0,63	50,96	70	700
Джем абрикос	30	300	0,3		74,2	90	0,09	0	22,26	30	300
Сухое молоко	40	350	38	1	50	140	15,2	0,4	20	40	400
Хлеб белый	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Сыр	40	370	22,5	19,9	3,4	148	9	7,96	1,36	40	400
Чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Обед ~25% от /	196	1207	33,8	8,3	143,5	19,71%	14,82	2,38	64,78	196	1960
суп	70	315	6,1		72,3	220,5	4,27	0	50,61	70	700
Мясное пюре	70	81	12	2,5	2,4	56,7	8,4	1,75	1,68	70	700
Чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
Горчица	10	143	9,9	5,3	12,7	14,3	0,99	0,53	1,27	10	100
Хлеб	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Перекус ~15%	30	506	18,8	31,5	36,7	7,04%	5,64	9,45	11,01	30	300
Халва	30	506	18,8	31,5	36,7	151,8	5,64	9,45	11,01	30	300
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Ужин ~35% от /	321	1960	57,6	41,7	234,3	38,70%	28,105	18,2	117,01	321	3210
Макаронны	90	360	10	1	75	324	9	0,9	67,5	90	900
Томатный соус	50	80	1,7	7,8	4,5	40	0,85	3,9	2,25	50	500
Хлеб	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Пастила	40	323			80,4	129,2	0	0	32,16	40	400
Чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200

Тушенка	75	186	16,5	12,4	0,4	139,5	12,375	9,3	0,3	75	750
Какао	20	343	23,6	20	17,9	68,6	4,72	4	3,58	20	200
						0	0	0	0		0
отношение долей:						1,13	0,56	4,3			

Резервный де	678	5901	204,3	158	489,3	2075,6	84,89	61,91	165,24	678	6780
Завтрак	216	2118	80,8	43,4	226,5	36,26%	31,91	18,56	85,58	216	2160
Мюсли	50	390	7,5	13	62	195	3,75	6,5	31	50	500
Сухое молоко	40	350	38	1	50	140	15,2	0,4	20	40	400
Сгущенка	40	340	7	9	55	136	2,8	3,6	22	40	400
Хлеб белый	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Сыр	40	370	22,5	19,9	3,4	148	9	7,96	1,36	40	400
Чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Обед	96	1098	25,8	40,5	56,1	16,80%	11,16	20,1	11,22	96	960
хлеб	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Колбаса	50	430	20	40		215	10	20	0	50	500
Чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Перекус	30	506	18,8	31,5	36,7	7,31%	5,64	9,45	11,01	30	300
халва	30	506	18,8	31,5	36,7	151,8	5,64	9,45	11,01	30	300
						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0

						0	0	0	0		0
						0	0	0	0		0
Ужин	336	2179	78,9	42,6	170	39,63%	36,18	13,8	57,43	336	3360
Булгур	70	360	3	0,2	14,1	252	2,1	0,14	9,87	70	700
филе ципленка	80	113	24	2		90,4	19,2	1,6	0	80	800
солёный	40	11				4,4	0	0	0	40	400
Хлеб	20	268	5,8	0,5	56,1	53,6	1,16	0,1	11,22	20	200
Зефир	40	314			78,5	125,6	0	0	31,4	40	400
чай	6					0	0	0	0	6	60
Сахар	20	400				80	0	0	0	20	200
сыр	40	370	22,5	19,9	3,4	148	9	7,96	1,36	40	400
какао	20	343	23,6	20	17,9	68,6	4,72	4	3,58	20	200
						0	0	0	0		0
						отношение долей:	1,63	1,19	3,18	показно отразит	

