

	Вес на чел, г	Вес общий, г	На 100 г				На порцию			
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак										
Овсяные хлопья	60	480	11,9	5,8	65,4	345	7,1	3,5	39,2	207
Сгущенка + с запасом на кофе	40	320	7,2	8,5	56	320	2,9	3,4	22,4	128
Орехи с цукатами смесь MixBar	30	240	13,3	19	58	456	4,0	5,7	17,4	136,8
Чай	3	24	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
Сахар	10	80	0,3	0	99,5	374	0,0	0,0	10,0	37,4
Кофе (растворимый /молотый)	5	35	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
Сливки/молоко (если надо в кофе)	5	35	2,9	3,2	4,7	59	0,1	0,2	0,2	2,95
Печенье с глазурью	40	320	7	23	63	490	2,8	9,2	25,2	196
Обед (холодные)										
Рыбные консервы (на выбор)	40	320	17,5	2	0	88	7	0,8	0	35,2
Сыр любой твердый	40	320	26,8	27,3	0	361	10,72	10,92	0	144,4
Крекеры соленые*	30	240	8	18	63	450	2,4	5,4	18,9	135
Хлеб белый*	30	240	8,1	1	48,8	242	2,43	0,3	14,64	72,6
Манго сушеный	30	240	1,5	0,8	81,6	314	0,5	0,2	24,5	94,2
Ужин										
Гречка	50	400	12,6	2,6	68	329	6,3	1,3	34,0	164,5

Говядина тушеная	70	560	15	17	0	213	10,5	11,9	0,0	149,1
Овощи сушеные смесь	5	40	10,3	1,5	29,5	173	0,5	0,1	1,5	8,65
Хлеб ржаной*	20	160	4,7	0,7	49,8	214	0,9	0,1	10,0	42,8
Хлебцы злаковые*	10	80	11	2	60	330	1,1	0,2	6,0	33
Сыр плавленый (в банке либо порционный)*	30	240	11	28	2	305	3,3	8,4	0,6	91,5
Брынза*	25	200	11,8	15,5	2,6	197	3,0	3,9	0,7	49,25
Соль, перец, специи	5	40	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
Чай	3	24	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
Мята сушеная	1	8	19,9	6	22,2	285	0,2	0,1	0,2	2,85
Сахар	10	80	0,3	0	99,5	374	0,0	0,0	10,0	37,4
Халва в шоколаде	40	320	14	33	48	560	5,6	13,2	19,2	224