

	Вес на чел, г	Вес общий, г	На 100 г				На порцию				
			Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак											
Макароны	80	640	10,4	1,1	69,7	337	8,3	0,9	55,8	269,6	
Фарш сублимат	30	240	56	10	2	380	16,8	3,0	0,6	114	
Соус (любой белый на выбор)	10	80	1	36	15	390	0,1	3,6	1,5	39	
Хлеб белый	30	240	8,1	1	48,8	242	2,4	0,3	14,6	72,6	
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	
Пряники	50	400	4,5	5	73	360	2,3	2,5	36,5	180	
Обед (холодные)											
Колбаса сырокопченая	40	280	20,9	47,8	0	514	8,36	19,12	0	205,6	
Сыр любой твердый	40	360	26,8	27,3	0	361	10,72	10,92	0	144,4	
Хлеб белый	30	240	8,1	1	48,8	242	2,43	0,3	14,64	72,6	
Финики/др сухофрукты	30	240	2,5	0,5	69,2	274	0,75	0,15	20,76	82,2	
Ужин											
Кускус	60	480	12	2,5	75	370	7,2	1,5	45,0	222	
Туец консервированный	90	720	25	2,7	0	127	22,5	2,4	0,0	114,3	
Хлеб ржаной	20	160	4,7	0,7	49,8	214	0,9	0,1	10,0	42,8	

Сыр любой твердый	40	320	26,8	27,3	0	361	10,7	10,9	0,0	144,4
Соль, перец	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				
Сахар	10	80	0,3	0	99,5	374	0,0	0,0	10,0	37,4
Конфеты на развес	40	320	9	24	52	460	3,6	9,6	20,8	184