

Раскладка продуктов.

3 варианта для 5 человек на 7 циклов (20 полевых дней).

Вес в граммах. Энергетическая ценность дневного цикла 1400 ккал.

Вариант 1			Вариант 2			Вариант 3		
	х 1	х 5		х 1	х 5		х 1	х 5
<b>Завтрак-1</b>	<b>103</b>	<b>515</b>	<b>Завтрак-2</b>	<b>103</b>	<b>515</b>	<b>Завтрак-3</b>	<b>93</b>	<b>515</b>
рис дробленый	25	125	геркулес	25	125	творог сублим.	30	150
сухое молоко	15	75	сухое молоко	15	75	кофе	2	10
кофе	2	10	кофе	2	10	сахар (3 кус)	18	90
сахар (3 кус)	18	90	сахар (3 кус)	18	90	сыр	30	150
сыр	30	150	сыр	30	150	соль (на день)	3	15
соль (на день)	3	15	соль (на день)	3	15	изюм	10	50
сухофрукты	10	50	изюм	10	50	Конфета-шипуч.	10	50
<b>Обед-1</b>	<b>76</b>	<b>380</b>	<b>Обед-2</b>	<b>76</b>	<b>380</b>	<b>Обед-3</b>	<b>76</b>	<b>380</b>
борщ концентр.	25	125	суп вермишель	25	125	суп гороховый	25	125
доп. вермишель	15	75	доп. вермишель	15	75	доп. вермишель	15	75
колбаса	20	100	колбаса	20	100	колбаса	20	100
чай	4	20	чай	4	20	чай	4	20
сахар (2 кус)	12	60	сахар (2 кус)	12	60	сахар (2 кус)	12	60
<b>Перекус-1</b>	<b>60</b>	<b>300</b>	<b>Перекус-2</b>	<b>60</b>	<b>300</b>	<b>Перекус-3</b>	<b>60</b>	<b>300</b>
шоколад	20	100	шоколад	20	100	шоколад	20	100
курага	20	100	курага	20	100	курага	20	100
орехи "Джаз"	20	100	орехи "Джаз"	20	100	орехи "Джаз"	20	100
<b>Ужин-1</b>	<b>175</b>	<b>875</b>	<b>Ужин-2</b>	<b>165</b>	<b>825</b>	<b>Ужин-3</b>	<b>185</b>	<b>925</b>
гречка	40	200	картоф. хлоп.	30	150	рис	50	250
говядина субл	20	100	говядина субл	20	100	говядина субл	20	100
чай	4	20	чай	4	20	чай	4	20
специи д/ухи	1	5	специи д/ухи	1	5	сублимир салат	10	50
лимон свежий	10	50	лимон свежий	10	50	лимон свежий	10	50
чеснок	5	25	чеснок	5	25	чеснок	5	25
масло постное	15	75	масло постное	15	75	масло постное	15	75
сухари черные	20	100	сухари черные	20	100	мука д/лепешек	20	100
соль (д/рыбы)	12	60	соль (д/рыбы)	12	60	соль (д/рыбы)	12	60
сахар (4 кус)	24	120	сахар (4 кус)	24	120	сахар (4 кус)	24	120
спирт	25	125	спирт	25	125	спирт	25	125
<b>Вес варианта 1</b>	<b>415</b>	<b>2075</b>	<b>Вес варианта 2</b>	<b>405</b>	<b>2025</b>	<b>Вес варианта 3</b>	<b>435</b>	<b>2175</b>
кол-во чел.	5	вес кг ↓	кол-во чел.	5	вес кг ↓	кол-во чел.	5	вес кг ↓
повтор раз	7	14,5	повтор раз	7	14,2	повтор раз	6	13,0