

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
Завтрак-1	103	515	Завтрак-2	103	515	Завтрак-3	93	515
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
Обед-1	76	380	Обед-2	76	380	Обед-3	76	380
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
Перекус-1	60	300	Перекус-2	60	300	Перекус-3	60	300
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
Ужин-1	175	875	Ужин-2	165	825	Ужин-3	185	925
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
Вес варианта 1	415	2075	Вес варианта 2	405	2025	Вес варианта 3	435	2175
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