

Примерная раскладка продуктов на одного человека в день

	вес г	кал.	белки	жиры	углеводы
<u>Завтрак</u>					
крупя	60	200	7	1	42
сахар	40	180	-	-	33
молоко сух.	70	334	18	18	34
масло сливочн.	20	150	0,1	20	0,2
сухари черные	35	80	2,6	0,2	17,5
кофе раствор.	7				
<u>Перекус</u>					
вост. сладости	100	520	11,6	29,7	45,1
галеты	60	240	4	5	35
сыр или колбаса п/к	70	360	24	30	-
конфеты или	50	270			20
шоколад					
чернослив или курага	25	82	0,1		20
<u>Ужин</u>					
крупя	60	200	7	1	42
мясо суш.	30	60	10	5	1
масло слив.	20	150	0,1	166	0,2
сухарь черн.	35	80	2,6	0,2	17,5
лук, чеснок	7	15	1,1	0,1	3,3
сушки или сух. бел.	20	80	1	2	4
сахар	20	80			19
соль					

Итого: 719 3050 89,2 125,2 355