

**ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Вид туризма и категория сложности путешествия : "Пешеходный; 1

Количество участников : 10

Продолжительность, дней : 2

**МЕНЮ ПОХОДА ПО ДНЯМ**

N	Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
<b>1.</b>	<b>День 1</b>	<b>1706</b>	<b>520</b>	<b>35,43</b>	<b>92,22</b>	<b>166,45</b>	<b>5,200</b>
1.1	Перекус	312	110	12,93	8,64	41,08	1,100
1.1.1	Кофе	75	20	0,18	0,18	14,97	0,200
1.1.1.1	Кофе растворимый	15	5	0,18	0,18	0,00	0,050
1.1.1.2	Сахар	60	15	0,00	0,00	14,97	0,150
1.1.2	Батоны	120	50	3,75	0,50	24,75	0,500
1.1.3	Сыр 40% жирности	117	40	9,00	7,96	1,36	0,400
1.2	Обед	834	197	7,21	60,14	54,86	1,970
1.2.1	Рыбный (консерв) с рисом	544	117	4,81	44,02	22,89	1,170
1.2.1.1	Рис	100	30	2,01	0,27	21,84	0,300
1.2.1.2	Рыба консерв. в масле Скумбрия	438	70	2,80	43,75	1,05	0,700
1.2.1.3	Соль	0	2	0,00	0,00	0,00	0,020
1.2.1.4	Смесь овощная сух. Итальянка	4	10	0,00	0,00	0,00	0,100
1.2.1.5	Приправа смесь овощей+специи	2	5	0,00	0,00	0,00	0,050
1.2.2	Чай	60	20	0,00	0,00	14,97	0,200
1.2.2.1	Чай	0	5	0,00	0,00	0,00	0,050
1.2.2.2	Сахар	60	15	0,00	0,00	14,97	0,150
1.2.3	Хлеб ржаной	82	40	2,04	0,40	17,00	0,400
1.2.4	Сало свиное соленое	148	20	0,36	15,72	0,00	0,200
1.3	Ужин	560	213	15,29	23,44	70,51	2,130
1.3.1	Каша гречневая с мясом	500	193	15,29	23,44	55,54	1,930
1.3.1.1	Говядина туш. обгагырская (И-О), 325г	223	80	7,20	21,60	0,32	0,800
1.3.1.2	Гречка	254	80	7,04	1,84	50,72	0,800
1.3.1.3	Соль	0	3	0,00	0,00	0,00	0,030
1.3.1.4	Кетчуп	23	30	1,05	0,00	4,50	0,300
1.3.2	Чай	60	20	0,00	0,00	14,97	0,200
1.3.2.1	Чай	0	5	0,00	0,00	0,00	0,050
1.3.2.2	Сахар	60	15	0,00	0,00	14,97	0,150
<b>2.</b>	<b>День 2</b>	<b>994</b>	<b>325</b>	<b>23,01</b>	<b>51,92</b>	<b>100,37</b>	<b>3,250</b>
2.1	Перекус	341	110	9,68	13,88	39,72	1,100
2.1.1	Кофе	75	20	0,18	0,18	14,97	0,200
2.1.1.1	Кофе растворимый	15	5	0,18	0,18	0,00	0,050
2.1.1.2	Сахар	60	15	0,00	0,00	14,97	0,150
2.1.2	Батоны	120	50	3,75	0,50	24,75	0,500
2.1.3	Ветчина	146	40	5,76	13,20	0,00	0,400
2.2	Обед	653	215	13,32	38,04	60,65	2,150
2.2.1	Суп вермишелевый с мясом	363	135	10,92	21,92	28,68	1,350
2.2.1.1	Макаронь, лапша, вермишель	134	40	3,72	0,32	28,36	0,400
2.2.1.2	Говядина туш. обгагырская (И-О), 325г	223	80	7,20	21,60	0,32	0,800
2.2.1.3	Смесь овощная сух. Итальянка	4	10	0,00	0,00	0,00	0,100
2.2.1.4	Приправа смесь овощей+специи	2	5	0,00	0,00	0,00	0,050
2.2.2	Чай	60	20	0,00	0,00	14,97	0,200
2.2.2.1	Чай	0	5	0,00	0,00	0,00	0,050
2.2.2.2	Сахар	60	15	0,00	0,00	14,97	0,150
2.2.3	Хлеб ржаной	82	40	2,04	0,40	17,00	0,400

23.05.2008	Типовая 2 дня Меню похода по дням	2
------------	--------------------------------------	---

N	Наименование	ККал	Вес,г.	Белки,г.	Жиры,г.	Углев,г.	Вес на гр,кг.
2.2.4	Сало свиное соленое	148	20	0,36	15,72	0,00	0,200

Outdoor Food Ration Calculator 2.0.5.44 (C) Евгений Полькин, 1995-2001  
Для НЕКОММЕРЧЕСКОГО использования - For NON-COMMERCIAL use only