

на 30-35 дней автономки этого хватит

Заморозка	КОЛ	ВЕС	ВЕС ИТОГ
Борщ, порция	14	0,25	3,5
Солянка, порция	14	0,25	3,5
Сырный суп, порция	14	0,25	3,5
Блины творог, штук	24	0,12	2,88
Блины мясо, штук	24	0,12	2,88
Блины ветчина, штук	24	0,12	2,88
Сырники, штук	36	0,085	3,06
Плов с говядиной, порция	18	0,2	3,6
Котлета из форели, штука	18	0,12	2,16
Котлета пожарская курица, штука	16	0,12	1,92
Котлета говядина, штука	18	0,12	2,16
Гречка, порция	18	0,2	3,6
Рис, порция	18	0,15	2,7
Картофель с грибами, порция	16	0,2	3,2
			41,54

1 день 1 чел:

завтрак суп/второе
 перекус 2 блина/сырника
 ужин суп/второе

рацион чел/дни

человек 2
 дней 25
 всего завтрак и уж 100

супы	30	
второе	70	
всего перекус обед	150	порция 3 бл

Готовая продукция	КОЛ
Бекон, уп 0.5кг	1
Овсянка в пакетах без добавок фруктов, пакет	20
Колбаса, палка	1
Сыр, кг	0,5
паштет куриный, уп	1
Сосиски, упак	1
Молоко длит хранения в пластике	1
Сметана	1
Сгущенка в пэт	1
Масло сливочное	2
Масло растительное минимальная 50г	1
Тушенка	2
Чай, разный, уп	6
Чай каркаде, уп	1
Сахар супучий	1
Сливки, уп	1
Кофе растворимый, уп	2
Кофе 3-1	20
Кофе натуральный молотый, банка	1

Лимон протертый, бутылка	0,5
джем, 20г	10
Хлеб	2
Соль, соленка	1
Сало, кг	0,5
Шоколад/сникерс	10
Конфеты разные, кг	0,5
печенье, кг	0,3
батончик протеиновый	6
энергетик 0.4	3
сок 1л	2
минералка, 1.5л	2
Водка	1
Коньяк/виски	2
Орешки, пачка	6
Сухофрукты, пачка	6
доширак	6
суп сублимат	6
кетчут	1
сырный соус	1
майонез	1
соус чили	1