

Раскладка Узункол 2020

Всего: 4 взрослых, 2 детей, 1 младенец. Считать 5 порций еды, 7 порций перекусов

число	еда	наименование	количество	сладкое	дополнение
20.июль	ужин	макароны с тушенкой	макароны 500 гр тушенка 2 банки лук 1 луковица	печенье 350 гр	
21.июль	завтрак	геркулес	геркулес 300 гр сгущенка 1 банка	пряники 350 гр	
	обед	суп пакетный с финкрипсами, сыром и колбасой	суп 2, сушеные овощи, вермишель, финкрипсы 2 пачки, сыр 300 гр, колбаса 300 гр		
	ужин	гречка с тушенкой	гречка 350 гр тушенка 2 банки	сухари с изюмом 350 гр	
	перекус	сухофрукты, орехи, шоколад	орехи 210 гр, сухофрукты 350 гр шоколад 300 гр		
22.июль	завтрак	манка	манная крупа 200 гр сухое молоко 150 гр	печенье 350 гр	День рождения Лели. Торт: вареная сгущенка 1 банка, печенье 500 гр, топленое масло 1 банка
	обед	суп пакетный с финкрипсами, шпроты	суп 2, сушеные овощи, вермишель, финкрипсы 2 пачки, шпроты 3 банки		
	ужин	картофельное пюре с тушенкой	картофельное пюре 300 гр, тушенка 2 банки		
	перекус	сухофрукты, орехи, шоколад	орехи 210 гр, сухофрукты 350 гр шоколад 300 гр		
23.июль	завтрак	гречка	гречка 300 гр, сухое молоко 150 гр	печенье 350 гр	
	обед	суп пакетный с финкрипсами, сыром и колбасой	суп 2, сушеные овощи, вермишель, финкрипсы 2 пачки, сыр 300 гр, колбаса 300 гр		
	ужин	макароны с тушенкой	макароны 500 гр тушенка 2 банки лук 1 луковица	пряники 350 гр	

	перекус	сухофрукты, орехи, шоколад	орехи 210 гр, сухофрукты 350 гр шоколад 300 гр		
24.июль	завтрак	молочный рис	рис 300, сухое молоко 150	печенье 350 гр	Именины Лели. Дрожжевые пирожки с вареной сгущенкой
	обед	суп пакетный с финкрипсами, сыром и колбасой	суп 2, сушеные овощи, вермишель, финкрипсы 2 пачки, сыр 300 гр, колбаса 300 гр		
	ужин	гречка с тушенкой	гречка 350 гр тушенка 2 банки		
	перекус	сухофрукты, орехи, шоколад	орехи 210 гр, сухофрукты 350 гр шоколад 300 гр		
25.июль	завтрак	геркулес	300 гр геркулес, сухое молоко 150 гр	печенье 350 гр	
	обед	суп пакетный с финкрипсами и шпротами	суп 2, сушеные овощи, вермишель, финкрипсы 2 пачки, шпроты 3 банки		
	ужин	рис с лососем луком и майонезом	рис 300 гр, лосось 3 банки, лук 1, майонез 1 пакетик	пряники 350 гр	
	перекус	сухофрукты, орехи, шоколад	орехи 210 гр, сухофрукты 350 гр шоколад 300 гр		
26.июль	завтрак	манка	манная крупа 200 гр сухое молоко 150 гр	печенье 350 гр	
	обед	суп пакетный с финкрипсами, сыром и колбасой	суп 2, сушеные овощи, вермишель, финкрипсы 2 пачки, сыр 300 гр, колбаса 300 гр		
	ужин	картофельное пюре с тушенкой	картофельное пюре 300 гр, тушенка 2 банки	сухари с изюмом 350 гр	
	перекус	сухофрукты, орехи, шоколад	орехи 210 гр, сухофрукты 350 гр шоколад 300 гр		
27.июль	завтрак	рис	рис 300, сухое молоко 150	печенье 350 гр	
	обед	суп пакетный с финкрипсами, сыром и колбасой	суп 2, сушеные овощи, вермишель, финкрипсы 2 пачки, сыр 300 гр, колбаса 300 гр		

27.июль	ужин	макароны с тушенкой	макароны 500 гр тушенка 2 банки лук 1 луковица	пряники 350 гр	
	перекус	сухофрукты, орехи, шоколад	орехи 210 гр, сухофрукты 350 гр шоколад 300 гр		
28.июль	завтрак	гречка	гречка 300 гр, сухое молоко 150 гр	печенье 350 гр	
	обед	суп пакетный с финкрипсами, шпроты	суп 2, сушеные овощи, вермишель, финкрипсы 2 пачки, шпроты 3 банки		
	ужин	рис с лососем луком и майонезом	рис 300 гр, лосось 3 банки, лук 1, майонез 1 пакетик	сухари с изюмом 350 гр	
	перекус	сухофрукты, орехи, шоколад	орехи 210 гр, сухофрукты 350 гр шоколад 300 гр		
29.июль	завтрак	геркулес	300 гр геркулес, сух молоко 150 гр	печенье 350 гр	День рождения Сашки. Торт: вареная сгущенка 1 банка, печенье 500 гр, топленое масло 1 банка
	обед	суп пакетный с финкрипсами, сыром и колбасой	суп 2, сушеные овощи, вермишель, финкрипсы 2 пачки, сыр 300 гр, колбаса 300 гр		
	ужин	гречка с тушенкой	гречка 350 гр тушенка 2 банки		
	перекус	сухофрукты, орехи, шоколад	орехи 210 гр, сухофрукты 350 гр шоколад 300 гр		
30.июль	завтрак	манка	манная крупа 200 гр сухое молоко 150 гр	печенье 350 гр	
	обед	суп пакетный с финкрипсами, сыром и колбасой	суп 2, сушеные овощи, вермишель, финкрипсы 2 пачки, сыр 300 гр, колбаса 300 гр		
	ужин	картофельное пюре с тушенкой	картофельное пюре 300 гр, тушенка 2 банки	сухари с изюмом 350 гр	
	перекус	сухофрукты, орехи, шоколад	орехи 210 гр, сухофрукты 350 гр шоколад 300 гр		