



ПИТАНИЕ В ТУРИСТИЧЕСКОМ ПОХОДЕ

РЯБИКОВА ОЛЬГА И ЕРЕМЕЕВА КСЕНИЯ

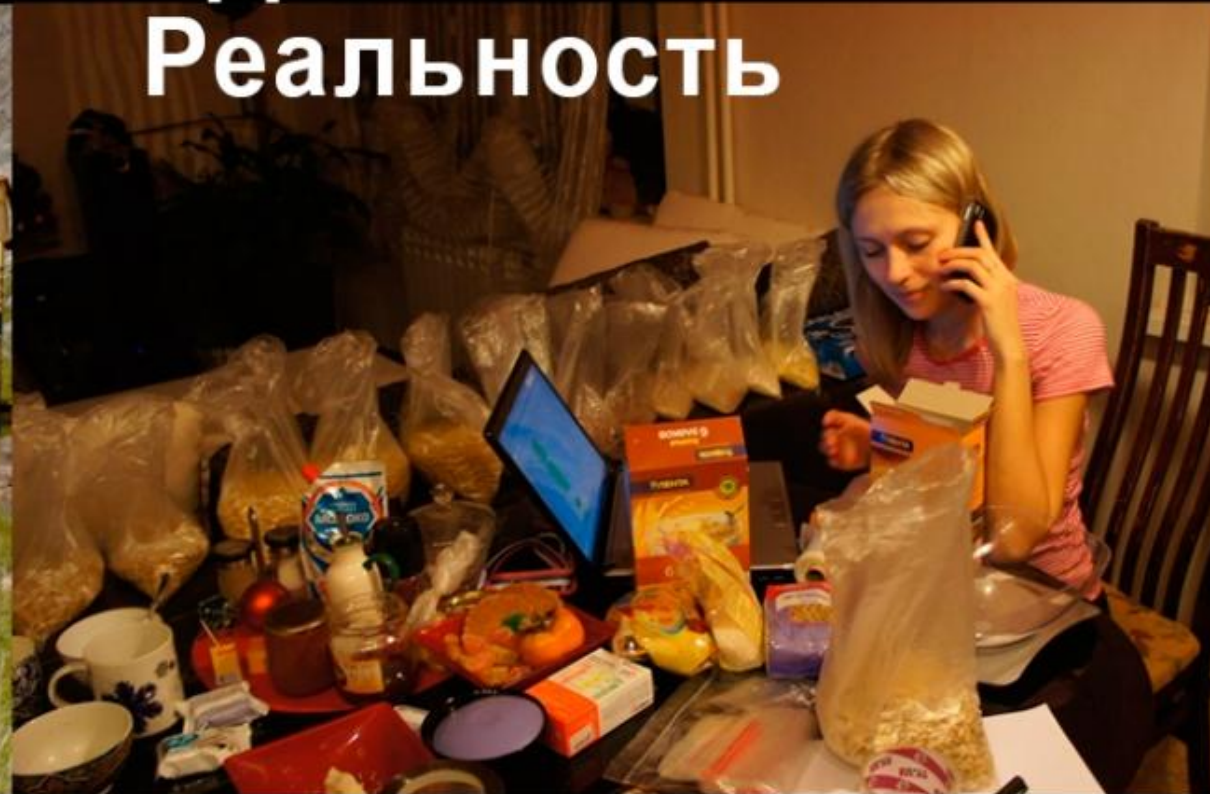


НАЧПРОД

Ожидание



Реальность



2. СОСТАВЛЕНИЕ РАСКЛАДКИ

• «Раскладка»

• «Меню»

• «Режим питания»

| Наименование | грамм | Наименование | грамм | Наименование | грамм | Наименование | грамм |
|------------------------------|-------|----------------------------|-------|--------------------------|-------|-------------------|-------|
| Хлебобулочные изделия | | Крупы и гарниры | | Молочные продукты | | Яйца, икра | |
| Галеты | 20 | Гречневая | 30 | Молоко сгущенное | 15 | Яичный порошок | 15 |
| Хлебцы ржаные | 50 | Овсяная | 30 | Молоко сухое | 10 | Икра красная | 5 |
| Мука пшеничная | 80 | Рис | 40 | Сливки сухие | 5 | Сухофрукты | |
| Мясо и жиры | | Макаронные изделия | 50 | Сыр "Голландский" | 10 | Курага | 5 |
| Грудинка сырокопченая | 15 | Горох сушеный | 10 | Сыр "Чеддер" | 10 | Изюм | 5 |
| Колбаса сырокопченая | 20 | Фасоль сушеная | 5 | Сыр "Швейцарский" | 10 | Персики | 5 |
| Говядина тушеная | 50 | Картофель сушеный | 25 | Сладости | | Чернослив | 5 |
| Свинина тушеная | 40 | Овощи сушеные | 10 | Сахар | 60 | Вишня | 5 |
| Паштет утиный | 10 | Фрукты и овощи | | Шоколад молочный | 10 | Десерты | |
| Шлик свиной | 15 | Лимон | 15 | Карамель | 20 | Какао порошок | 2 |
| Масло топленое | 40 | Лук | 10 | Халва подсолнечная | 30 | Чай черный | 5 |
| Масло растительное | 20 | Чеснок | 5 | Рыбные консервы | | Чай зеленый | 2 |
| Орехи | | Приправы и витамины | | Печень трески | 2 | Каркаде | 2 |
| Фундук | 3 | Соль | 9 | Скумбрия в масле | 10 | Кофе черный | 1 |
| Арахис | 3 | Специи и перец | 3 | Шпроты | 10 | Варенье | 20 |
| Кедровые орехи | 3 | Изостар | 1 | Рыба в томатном соусе | 7 | Повидло | 15 |

| 1-й день | | 2-й день | | 3-й день | |
|-----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| Завтрак | | Завтрак | | Завтрак | |
| 1. Овсянка с черникой | 70% обычной нормы | 1. Овсянка с курагой | 70% обычной нормы | 1. Овсянка с малиной | 70% обычной нормы |
| 2. Омлет | 50% обычной нормы | 2. Паштет утиный | 50% обычной нормы | 2. Омлет | 50% обычной нормы |
| 3. Чай | обычная норма | 3. Чай | обычная норма | 3. Чай | обычная норма |
| 4. Ржаные хлебцы | обычная норма | 4. Ржаные хлебцы | обычная норма | 4. Ржаные хлебцы | обычная норма |
| 5. Карамель | 200% обычной нормы | 5. Карамель | 200% обычной нормы | 5. Карамель | 200% обычной нормы |
| Обед | | Обед | | Обед | |
| 1. Суп харчо | 70% обычной нормы | 1. Суп лапша | 70% обычной нормы | 1. Суп гороховый | 70% обычной нормы |
| 2. Ветчина | 70% обычной нормы | 2. Говядина тушеная | 70% обычной нормы | 2. Ветчина | 70% обычной нормы |
| 3. Кисель | обычная норма | 3. Кисель | обычная норма | 3. Кисель | обычная норма |
| 4. Ржаные хлебцы | обычная норма | 4. Ржаные хлебцы | обычная норма | 4. Ржаные хлебцы | обычная норма |
| 5. Рыба в томате | обычная норма | 5. Овощные консервы | обычная норма | 5. Рыба в томате | обычная норма |
| Полдник | | Полдник | | Полдник | |
| 1. Компот | обычная норма | 1. Компот | обычная норма | 1. Компот | обычная норма |
| 2. Сыр | 50% обычной нормы | 2. Сыр | 50% обычной нормы | 2. Сыр | 50% обычной нормы |
| 3. Ржаные хлебцы | обычная норма | 3. Ржаные хлебцы | обычная норма | 3. Ржаные хлебцы | обычная норма |
| 4. Карамель | обычная норма | 4. Карамель | обычная норма | 4. Карамель | обычная норма |
| Ужин | | Ужин | | Ужин | |
| 1. Картофельное пюре | 70% обычной нормы | 1. Гречневая каша | 70% обычной нормы | 1. Макароны | 70% обычной нормы |
| 2. Говядина тушеная | 50% обычной нормы | 2. Масло топленое | 50% обычной нормы | 2. Говядина тушеная | 50% обычной нормы |
| 3. Овощные консервы | обычная норма | 3. Сыр | обычная норма | 3. Варенье | обычная норма |
| 4. Чай | 200% обычной нормы | 4. Чай | 200% обычной нормы | 4. Чай | 200% обычной нормы |
| 5. Ржаные хлебцы | обычная норма | 5. Ржаные хлебцы | обычная норма | 5. Ржаные хлебцы | обычная норма |
| 6. Карамель | 200% обычной нормы | 6. Карамель | 200% обычной нормы | 6. Карамель | обычная норма |

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАСКЛАДКУ:

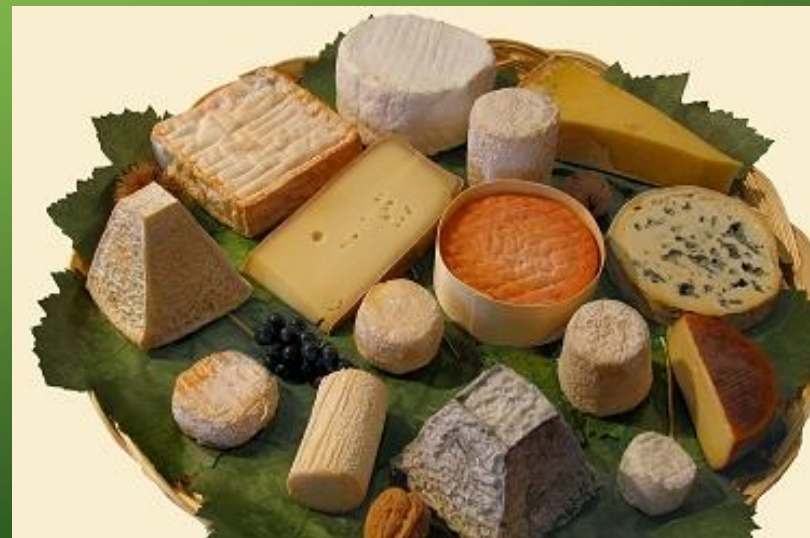
- Энергетическое равновесие
- Сбалансированность
- Масса
- Условия хранения и транспортировки
- Скорость и сложность приготовления

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПО БЖУ, МИНЕРАЛАМ, ВИТАМИНАМ

В городе БЖУ: 1:1,2:4

В горах БЖУ: 1:1:4

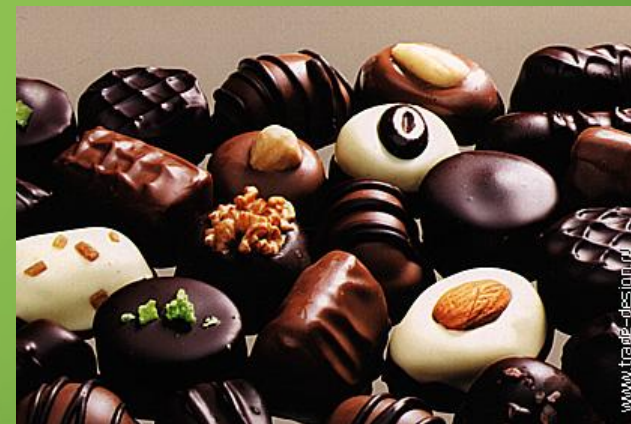
ИСТОЧНИКИ БЕЛКОВ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



МАССА...



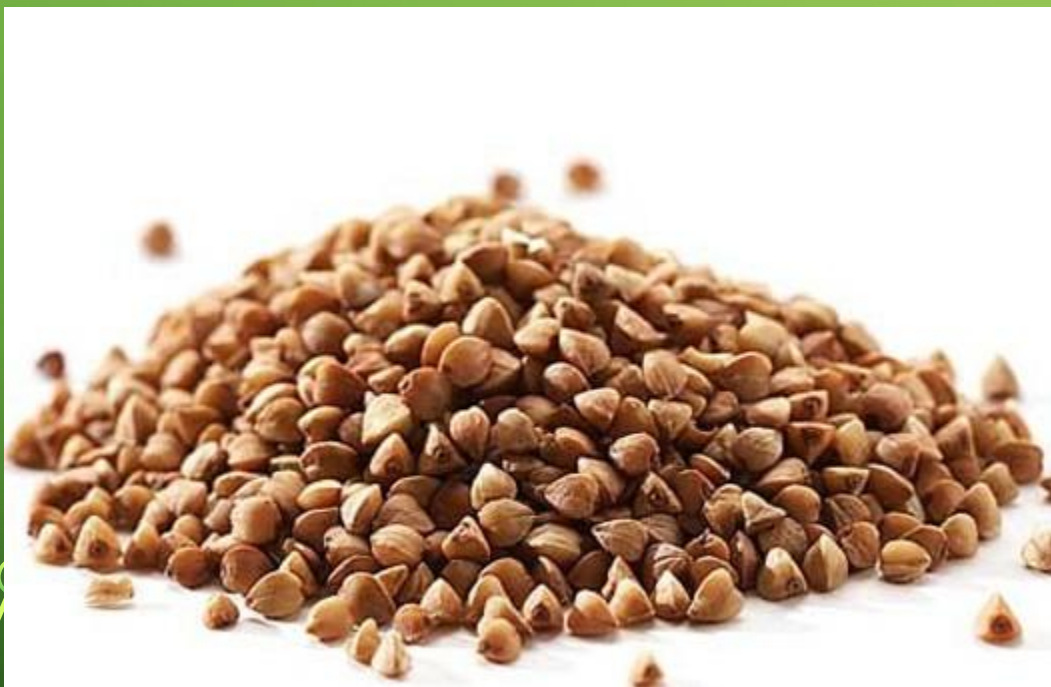
VS



УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ И ТРАНСПОРТИРОВКИ



СКОРОСТЬ И ПРОСТОТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ



| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L |
|----|----------|------------|------------|----------------------------------|-------|---------|--------|-------|--------|-----------------------|----------------|-----------|
| 1 | Ход день | Дата | Прием пищи | Продукт | грамм | Э, ккал | Б, г | Ж, г | У, г | Категория | На палатку, гр | Всего, гр |
| 2 | 0 | 02.08.2015 | Ужин | Макароны | 100 | 337 | 10 | 1 | 74 | Крупы гарниры | 400 | 800 |
| 3 | 0 | 02.08.2015 | Ужин | Хлеб ржаной свежий | 30 | 64,2 | 1,5 | 0,3 | 15 | Хлебное | 120 | 240 |
| 4 | 0 | 02.08.2015 | Ужин | Пеммикан говяжий | 50 | 397 | 9,5 | 39,5 | 0 | Мясное | 200 | 400 |
| 5 | 0 | 02.08.2015 | Ужин | Чай | 2 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 8 | 16 |
| 6 | 0 | 02.08.2015 | Ужин | Сахар | 9 | 33,66 | 0 | 0 | 8,91 | 0 | 36 | 72 |
| 7 | 0 | 02.08.2015 | Ужин | Смесь сушёных овощей | 5 | 15,5 | 0,35 | 0,05 | 3,75 | Готовые блюда, домашн | 20 | 40 |
| 8 | 0 | 02.08.2015 | Ужин | Конфета Зернушка | 14 | 72,8 | 0,7 | 3,92 | 8,68 | Сладости | 56 | 112 |
| 9 | 0 | 02.08.2015 | Ужин | Печенье Лейбниц | 5 | 21,75 | 0,42 | 0,6 | 3,6 | Сладости | 20 | 40 |
| 10 | 0 | 02.08.2015 | Ужин | Соль | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 8 |
| 11 | 0 | 02.08.2015 | Ужин | специи | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | Крупы гарниры | 4 | 8 |
| 12 | 1 | 03.08.2015 | Завтрак | Греча | 70 | 230,3 | 8,4 | 2,1 | 47,6 | Крупы гарниры | 280 | 560 |
| 13 | 1 | 03.08.2015 | Завтрак | Корейка сырокопчёная | 40 | 186,8 | 4,4 | 18,8 | 0 | Мясное | 160 | 320 |
| 14 | 1 | 03.08.2015 | Завтрак | Смесь сушёных овощей | 5 | 15,5 | 0,35 | 0,05 | 3,75 | Готовые блюда, домашн | 20 | 40 |
| 15 | 1 | 03.08.2015 | Завтрак | Специи | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | Крупы гарниры | 4 | 8 |
| 16 | 1 | 03.08.2015 | Завтрак | Хлеб пшеничный свежий | 30 | 76,2 | 2,4 | 0,6 | 15,9 | Хлебное | 120 | 240 |
| 17 | 1 | 03.08.2015 | Завтрак | Чай | 2 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 8 | 16 |
| 18 | 1 | 03.08.2015 | Завтрак | Печенье Юбилейное | 27 | 109,89 | 1,998 | 2,538 | 19,737 | Сладости | 108 | 216 |
| 19 | 1 | 03.08.2015 | Завтрак | Сахар | 9 | 33,66 | 0 | 0 | 8,91 | 0 | 36 | 72 |
| 20 | 1 | 03.08.2015 | Завтрак | Соль | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 8 |
| 21 | 1 | 03.08.2015 | Обед | Суп томатный с курицей | 50 | 282,5 | 30,5 | 2,5 | 30,5 | Готовые блюда, домашн | 200 | 400 |
| 22 | 1 | 03.08.2015 | Обед | Сухари ржаные | 20 | 71,4 | 1,6 | 0,4 | 16,6 | Хлебное | 80 | 160 |
| 23 | 1 | 03.08.2015 | Обед | Чай | 2 | 0,04 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 8 | 16 |
| 24 | 1 | 03.08.2015 | Обед | Сахар | 9 | 33,66 | 0 | 0 | 8,91 | 0 | 36 | 72 |
| 25 | 1 | 03.08.2015 | Обед | Шоколад молочный | 25 | 136,75 | 1,75 | 9 | 13 | Сладости | 100 | 200 |
| 26 | 1 | 03.08.2015 | Обед | Масло топленое | 4 | 36 | 0 | 3,988 | 0 | Молочное, жиры | 16 | 32 |
| 27 | 1 | 03.08.2015 | Перекус | Фундук | 20 | 140,8 | 3,2 | 13,4 | 2 | Орехи, сухофрукты | 80 | 160 |
| 28 | 1 | 03.08.2015 | Перекус | Миндаль | 20 | 129 | 3,8 | 11,6 | 2,8 | Орехи, сухофрукты | 80 | 160 |
| 29 | 1 | 03.08.2015 | Перекус | Гематоген | 35 | 123,9 | 2,1 | 1,05 | 26,495 | Сладости | 140 | 280 |
| 30 | 1 | 03.08.2015 | Перекус | Чернослив | 20 | 52,8 | 0,4 | 0 | 13,2 | Орехи, сухофрукты | 80 | 160 |
| 31 | 1 | 03.08.2015 | Перекус | Инжир | 20 | 51,4 | 0,62 | 0,16 | 11,58 | Орехи, сухофрукты | 80 | 160 |
| 32 | 1 | 03.08.2015 | Ужин | Пшеничная | 62,5 | 203,125 | 7,5 | 0,625 | 44,375 | Крупы гарниры | 250 | 500 |
| 33 | 1 | 03.08.2015 | Ужин | Хлебцы Finn crisp мультизлаковые | 7,7 | 26,719 | 0,847 | 0,231 | 4,62 | Хлебное | 30,8 | 61,6 |
| 34 | 1 | 03.08.2015 | Ужин | Колбаса сырокопчёная | 40 | 189,2 | 10 | 16,8 | 0 | Мясное | 160 | 320 |
| 35 | 1 | 03.08.2015 | Ужин | Чай | 1 | 0,02 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 4 | 8 |
| 36 | 1 | 03.08.2015 | Ужин | Конфета Щелкунчик | 16 | 84,8 | 1,0464 | 4,64 | 9,12 | Сладости | 64 | 128 |
| 37 | 1 | 03.08.2015 | Ужин | соль | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 8 |
| 38 | 1 | 03.08.2015 | Ужин | специи | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | Крупы гарниры | 4 | 8 |
| 39 | 1 | 03.08.2015 | Ужин | Сахар | 9 | 33,66 | 0 | 0 | 8,91 | 0 | 36 | 72 |

| | A | B | C | D | E |
|----|---------------------|------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 1 | August 2, 2015 | August 3, 2015 | August 4, 2015 | August 5, 2015 | August 6, 2015 |
| 2 | | | | | |
| 3 | | Греча | Овсянка | Картофельное пюре | Греча |
| 4 | | Корейка сырокопчёная | Молоко сухое цельное | Молоко сухое цельное | Хлебцы Finn crisp с отрубями |
| 5 | | Смесь сушёных овощей | Сахар-песок | Смесь сушёных овощей | Чай |
| 6 | | Специи | Яблоко | Масло топленое | Сахар |
| 7 | | Хлеб пшеничный свежий | Чернослив | Специи | Ништяк |
| 8 | | Чай | Корица | Мясо гала-гала свинина | Смесь сушёных овощей |
| 9 | | Печенье Юбилейное | Хлебцы Finn crisp традиционны | Хлебцы гречневые Щедрые | Соль |
| 10 | | Сахар | Чай | Сыр сушёный | Специи |
| 11 | | Соль | Халва подсолнечная конфета | Чай | Мясо гала-гала курица (вар) |
| 12 | | | Масло топленое | Сахар | |
| 13 | | | Сыр плавленый | Конфета Степ | |
| 14 | | | | | |
| 15 | ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД | | | | |
| 16 | | Суп томатный с курицей | Суп рыбный с оливками | Суп Борщ | Суп Вермишелевый 1 |
| 17 | | Сухари ржаные | Сухари ржаные | Сухари ржаные | Сухари ржаные |
| 18 | | Чай | Специи | Соль | Чай |
| 19 | | Сахар | Соль | Специи | Сахар |
| 20 | | Шоколад молочный | Чай | Чай | Крекеры соленые |
| 21 | | Масло топленое | Печенье Юбилейное | Халва подсолнечная конфета | Ништяк |
| 22 | | Специи | Сахар | Масло топленое | Масло топленое |
| 23 | | Соль | Конфета Москвичка | | Яичный порошок |
| 24 | | | Масло топленое | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Хлебное | Хлебцы Finn crisp Бородинские | 340 | Хлебцы Finn crisp Бородински | 12 | Хлебцы Finn crisp Бород | 2,5 | Хлебцы Finn crisp Борд | 53 | 1 шт=8,5гр |
| | Хлебцы Finn crisp мультизлаковые | 347 | Хлебцы Finn crisp мультизлак | 11 | Хлебцы Finn crisp мулт | 3 | Хлебцы Finn crisp муль | 60 | |
| | Хлеб пшеничный свежий | 254 | Хлеб пшеничный свежий | 8 | Хлеб пшеничный свежи | 2 | Хлеб пшеничный свеж | 53 | |
| | Хлеб ржаной свежий | 214 | Хлеб ржаной свежий | 5 | Хлеб ржаной свежий | 1 | Хлеб ржаной свежий | 50 | |
| | Сухари пшеничные | 374 | Сухари пшеничные | 12 | Сухари пшеничные | 3 | Сухари пшеничные | 78 | |
| | Сухари ржаные | 357 | Сухари ржаные | 8 | Сухари ржаные | 2 | Сухари ржаные | 83 | |
| | Сушки | 330 | Сушки | 11 | Сушки | 1 | Сушки | 73 | 4 гр |
| | Крекеры соленые с укропом Любят | 460 | Крекеры соленые с укропом Л | 8,5 | Крекеры соленые с укр | 20 | Крекеры соленые с ук | 61 | 1 шт=8,5 гр, в пачке 27 шт |
| | Крекеры соленые с сыром Любятов | 440 | Крекеры соленые с сыром Лю | 8,5 | Крекеры соленые с сыр | 15 | Крекеры соленые с сы | 66 | 1 шт=9 гр, в пачке 26-28 шт |
| | Мука пшеничная | 327 | Мука пшеничная | 10 | Мука пшеничная | 1 | Мука пшеничная | 74 | |
| | Хлебцы гречневые Щедрые | 410 | Хлебцы гречневые Щедрые | 13 | Хлебцы гречневые Щед | 5,5 | Хлебцы гречневые Ще | 59 | 1 шт=12,5 гр, в пачке 8 шт |
| | Галеты | 360 | Галеты | 10 | Галеты | 3,5 | Галеты | 67 | 1 шт= 5 гр, в пачке 38 |
| | Хлебцы Круазет ржаные | 331 | Хлебцы Круазет ржаные | 9 | Хлебцы Круазет ржаны | 1,8 | Хлебцы Круазет ржань | 69,2 | 1 шт= 5,5 гр, в пачке 36 шт |
| | Галеты Солёное хрустящее печенье | 324 | Галеты Солёное хрустящее пе | 6 | Галеты Солёное хрустя | 16 | Галеты Солёное хрустя | 41 | 1 шт=21,6 гр, в пачке 12 шт |
| | Хлебцы ржаные 365 дней | 300 | Хлебцы ржаные 365 дней | 14,5 | Хлебцы ржаные 365 дне | 2,3 | Хлебцы ржаные 365 дн | 55,4 | 1 шт=12,5 гр, в пачке 8 шт |
| Хлебцы многозерновые RYVITA из ц | 370 | Хлебцы многозерновые RYVIT | 11 | Хлебцы многозерновые | 7 | Хлебцы многозерновы | 56 | 1 шт=10,6 гр, в пачке 23 шт | |
| Хлебцы ржаные с чесноком Щедры | 360 | Хлебцы ржаные с чесноком Щ | 10 | Хлебцы ржаные с чесно | 4,5 | Хлебцы ржаные с чесн | 52 | 1 шт=12,5 гр, в пачке 8 шт | |
| Сладости | Конфета Ласточка Сормово | 400 | Конфета Ласточка Сормово | 2,9 | Конфета Ласточка Сорм | 10 | Конфета Ласточка Сор | 77,1 | 1шт=14,6гр |
| | Конфета Кара-Кум Сормово | 500 | Конфета Кара-Кум Сормово | 5 | Конфета Кара-Кум Сорм | 30,4 | Конфета Кара-Кум Сор | 59,8 | 1шт=13,5гр |
| | Конфета карамель Гусиные лапки | 408 | Конфета карамель Гусиные ла | 1,5 | Конфета карамель Гуси | 7,3 | Конфета карамель Гус | 87,9 | 1шт=7,2гр |
| | Конфета Бабаевские Вдохновение | 550 | Конфета Бабаевские Вдохнове | 6,5 | Конфета Бабаевские Вд | 33 | Конфета Бабаевские В | 54 | 1шт=15,6гр |
| Сублиматы | Сублимат "Макароны по-флотски" | | Сублимат "Макароны по-флотски" | | Сублимат "Макароны по-флотски" | | Сублимат "Макароны по-флотски" | | 75 гр |
| | Сублимат "Каша рисовая с изюмом" | 323 | Сублимат "Каша рисовая с изю | 7 | Сублимат "Каша рисова | 1 | Сублимат "Каша рисов | 74 | |
| | Сублимат "Мюсли" | 370 | Сублимат "Мюсли" | 10 | Сублимат "Мюсли" | 7,9 | Сублимат "Мюсли" | 64 | |
| | Рис с говядиной Гала-Гала | 378 | Рис с говядиной Гала-Гала | 16,5 | Рис с говядиной Гала-Га | 8 | Рис с говядиной Гала-Г | 60 | 50 гр |
| | Сублимат "Плов" | 331,9 | Сублимат "Плов" | 9,1 | Сублимат "Плов" | 4,8 | Сублимат "Плов" | 63,2 | 60 гр - порция |
| | Сублимат "Ризотто" | 398 | Сублимат "Ризотто" | 16 | Сублимат "Ризотто" | 14 | Сублимат "Ризотто" | 51 | 85 гр - порция |
| | Сублимат "Говядина с лапшой" | 399 | Сублимат "Говядина с лапшой" | 16,8 | Сублимат "Говядина с л | 11,8 | Сублимат "Говядина с | 56 | 80 гр - порция |
| | Сублимат "Паста с лососем" | 403 | Сублимат "Паста с лососем" | 16,8 | Сублимат "Паста с лосо | 11,9 | Сублимат "Паста с лос | 56,6 | 80 гр - порция |
| Сублимат "Говядина с лапшой (пря | 397 | Сублимат "Говядина с лапшой" | 15,3 | Сублимат "Говядина с л | 14,3 | Сублимат "Говядина с | 51,5 | 80 гр - порция | |
| | Фундук | 704 | Фундук | 16 | Фундук | 67 | Фундук | 10 | |
| | Миндаль | 645 | Миндаль | 19 | Миндаль | 58 | Миндаль | 14 | |
| | Арахис | 548 | Арахис | 26 | Арахис | 45 | Арахис | 10 | |
| | Грецкий орех | 648 | Грецкий орех | 14 | Грецкий орех | 61 | Грецкий орех | 10 | |
| | Кедровые орехи | 674 | Кедровые орехи | 24 | Кедровые орехи | 60 | Кедровые орехи | 6 | |
| | Кешью | 600 | Кешью | 18,5 | Кешью | 48,5 | Кешью | 22,5 | |

| Названия строк | Штук | гр/человека | всего грамм |
|-----------------------------------|------------|---------------|--------------|
| 0 | 174 | 839,75 | 6718 |
| Водка | 3 | 11,25 | 90 |
| Какао | 4 | 54 | 432 |
| Сахар | 59 | 531 | 4248 |
| Соль | 41 | 41 | 328 |
| Суп Харчо пакетный | 1 | 15 | 120 |
| Чай | 62 | 120 | 960 |
| Суп Суперсуп Куриный пакетный | 4 | 67,5 | 540 |
| Готовые блюда, домашние | 64 | 1121,5 | 8972 |
| Рис с треской по панде | 1 | 70 | 560 |
| Смесь сушёных овощей | 44 | 220 | 1760 |
| Сублимат "Говядина соус пряный " | 1 | 30 | 240 |
| Сублимат домашний "Рис с курицей" | 1 | 100 | 800 |
| Суп Борщ | 5 | 205 | 1640 |
| Суп рыбный с оливками | 2 | 47 | 376 |
| Суп сырный | 2 | 97 | 776 |
| Суп томатный с курицей | 5 | 250 | 2000 |
| Суп Вермишелевый | 2 | 85 | 680 |
| Суп Суперсуп Гороховый пакетный | 1 | 17,5 | 140 |
| Крупы гарниры | 276 | 2760 | 22080 |
| Греча | 7 | 490 | 3920 |
| Картофельное пюре | 14 | 251 | 2008 |
| Кускус | 4 | 240 | 1920 |
| Макароны | 9 | 900 | 7200 |
| Макароны лапша | 6 | 120 | 960 |
| Овсянка | 3 | 150 | 1200 |
| пусто | 178 | 0 | 0 |
| Пшеничная | 4 | 250 | 2000 |
| Рис | 4 | 280 | 2240 |
| Сахар-песок | 3 | 35 | 280 |
| специи | 44 | 44 | 352 |
| Молочное, жиры | 80 | 800,5 | 6404 |
| Масло топленое | 39 | 157 | 1256 |
| Молоко сухое цельное | 14 | 140 | 1120 |
| Сыр плавленый | 7 | 160 | 1280 |
| Сыр сушёный | 9 | 90 | 720 |

3. ВОДНО-СОЛЕВОЙ БАЛАНС

Обычные условия
2 - 2,5 литра



интенсивные нагрузки,

климат,

физическая подготовка

**3-10
литров**



Выпить литр сразу (залпом или на брудершafft)
60% терморегуляция, 40% выйдет с мочой
Выпить литр в течении нескольких часов
90% терморегуляция, 10% выйдет с мочой

СУБЛИМАТЫ, СУШЁНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПЕММИКАН



СУБЛИМАТЫ

Плюсы сублиматов

1. Вес
2. Приготовление (залить кипятком)
3. Многообразие вкусов
4. Удобно в транспортировке

Минусы сублиматов

1. Дорого!!!
2. Из-за обилия консервантов, могут возникнуть проблемы с желудком (касается только готовых блюд)
3. Есть мнение, что большой процент в организме превращается в шлаки



Европейские марки: Trek'n eat, Travellunch, Mountine House, Real Turmat
Отечественные марки: Гала-Гала, Леовит, Экуш
Азиатские марки:
ахахааа





100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ



ЗАО Талактика Инк

Росси, 109052, Москва,
ул. Пашкова, 9
Тел./Факс: 1499 600-97-84
Адрес: с/пункт
40500, г. Волгоград,
ул. Автоиндустриальная, 41

Хранить в сухом прохладном месте
Срок годности - 18 месяцев при
температуре не выше +25°C
и относительной влажности
не более 75%.
Упаковано в атмосфере азота
ТУ 9194-127-04801346-10
Дата изготовления:

**Борщ
"Московский"
сублимационной сушки**

Состав продукта: (бульон говяжий,
кусочки говядины, свекла, морковь,
капуста, лук репчатый, зелень, помидоры,
молоко, масло, сметана) - сублимационной
сушки; хлопья картофельные, соль,
сахар, специи, аскорбиновая кислота.
Способ приготовления: содержимое
пакета залить 200 г кипятка,
перемешать, накрыть крышкой,
продукт готов к употреблению.
В 100 г продукта содержится:
жиры 10,0 г, белки 12,2 г,
углеводы 52,0 г.

Энергетическая ценность 360 ккал



МАССА НЕТТО - 20г

СУШКА, ВЯЛЕНИЕ













<http://survivalpandas.blogspot.ru/>



<http://survivalpandas.blogspot.ru/>

5. ЗИМНЯЯ РАСКЛАДКА









ПЕММИКАН







6. ГАЗ







7. ИСТОЧНИКИ

- Trekkingclub.ru (раздел Альпы – питание)
- Книга «Питание в туристическом походе» Алексеев А.А.
- Блог-вдохновитель про сушку: survivalpandas.blogspot.ru
- Блоги членов клуба, например, про приготовление Пеммикана:
<http://brerra66it.livejournal.com/29946.html>
- Или исследование про сахар: <http://brerra66it.livejournal.com/42050.html>
- Просторы интернета (всему не верьте)