

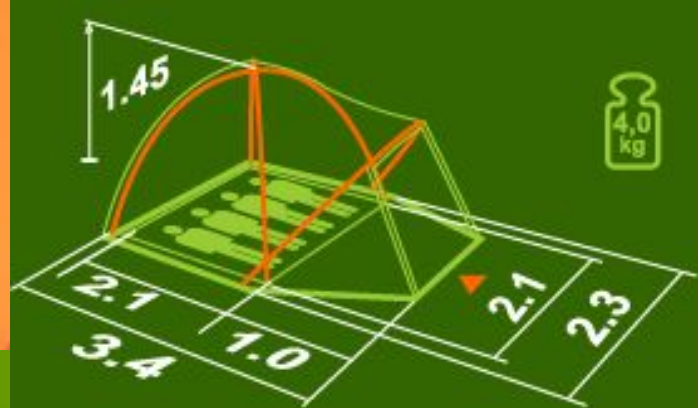


ФИЗИКА В ПОХОДЕ

(ТЕПЛОВЫЕ

ЯВЛЕНИЯ)

Палатка



Одежда



Посуда



1. Подошва

Обувь

2. Стелька

3. Шерстяной
носок

4. Ступня



Продукты

Приложение 4

Продукты	Калор. 100 г	Норма на человека в день, г	Химический состав 100 г			% усв.
			Белки	Жиры	Углев.	
Сухари черные	326	30—60	11,2	1,7	69	82
Сухари белые	340	40—70	10	1	69	80
Галеты	340	40—70	9,7	—	69	79
Печенье	410	40—70	12	10	60	82
Баранки, сушки	272	40—70	8,6	0,5	56,8	66
Вафли	430	40—80	15	8,2	70	93
Сахар	505	80—120	—	—	99	99
Карамель	330*	20—50	0,5	10	80	90
Леденцы	376	20—50	—	—	92	92
Мед	318*	10—30	0,4	—	77	77
Халва	510*	30—60	15	30	43	
						88
Щербет или сливочное полено	420*	30—70	8,8	10,8	70	90
Орехи в шоколаде	540	20-40	4,8	32,2	54,3	91
Шоколад обыкновенный	510	30—70	4	29	50	83

Раскладка

Рис 60—80
Молоко сухое 20
Масло 15
Сухари 15
Чай
Сахар 50
Конфеты 30
Баранки 50

Колбаса копченая 60
Сухари 15
Щербет 50
Сухофрукты 50
Печенье 50

Рожки 60—80
Мясная начинка 30

Сухари 15
Томат 5
Чай
Сахар 50

Итого: 640—680

Завтрак

Гречка 60—80
Мясная начинка 30
Масло 15
Сухари 15
Чай
Сахар 50
Конфеты 30
Печенье 50

Обед (перекус)

Корейка 60
Сухари 15
Халва 50
Сухофрукты 50
Пряники 50

Ужин

Суп овощной 60 — 80
Мясная начинка 30
Масло 15
Сухари 15
Сыр 50
Чай
Сахар 50

680—720

Пшенка, 60—80
Молоко сухое 20
Масло 15
Сухари 15
Чай
Сахар 50
Конфеты 30
Вафли 50

Сало 50
Сухари 15
Козинаки 50
Сухофрукты 50
Баранки 50

Суп рисовый 60 — 80
Мясная начинка 30

Сухари 15
Чай
Сахар 50
Вафли 50

660—700



























super
1987









ФИЗИКА В ПОХОДЕ

(ТЕПЛОВЫЕ

ЯВЛЕНИЯ)