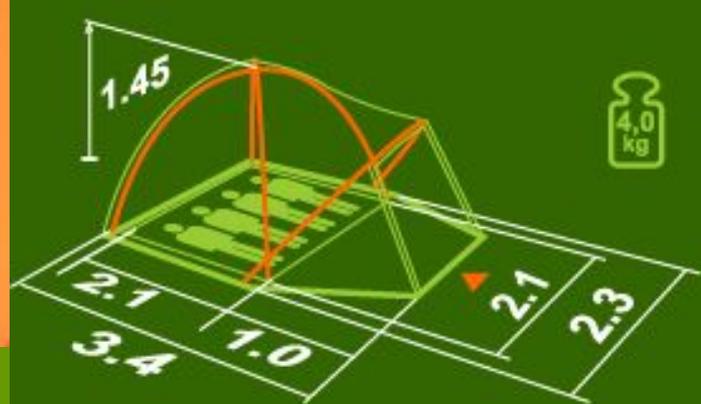


ФИЗИКА В ПОХОДЕ

(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

















HY











super
1987







ФИЗИКА В ПОХОДЕ

(ТЕПЛОВЫЕ

ЯВЛЕНИЯ)