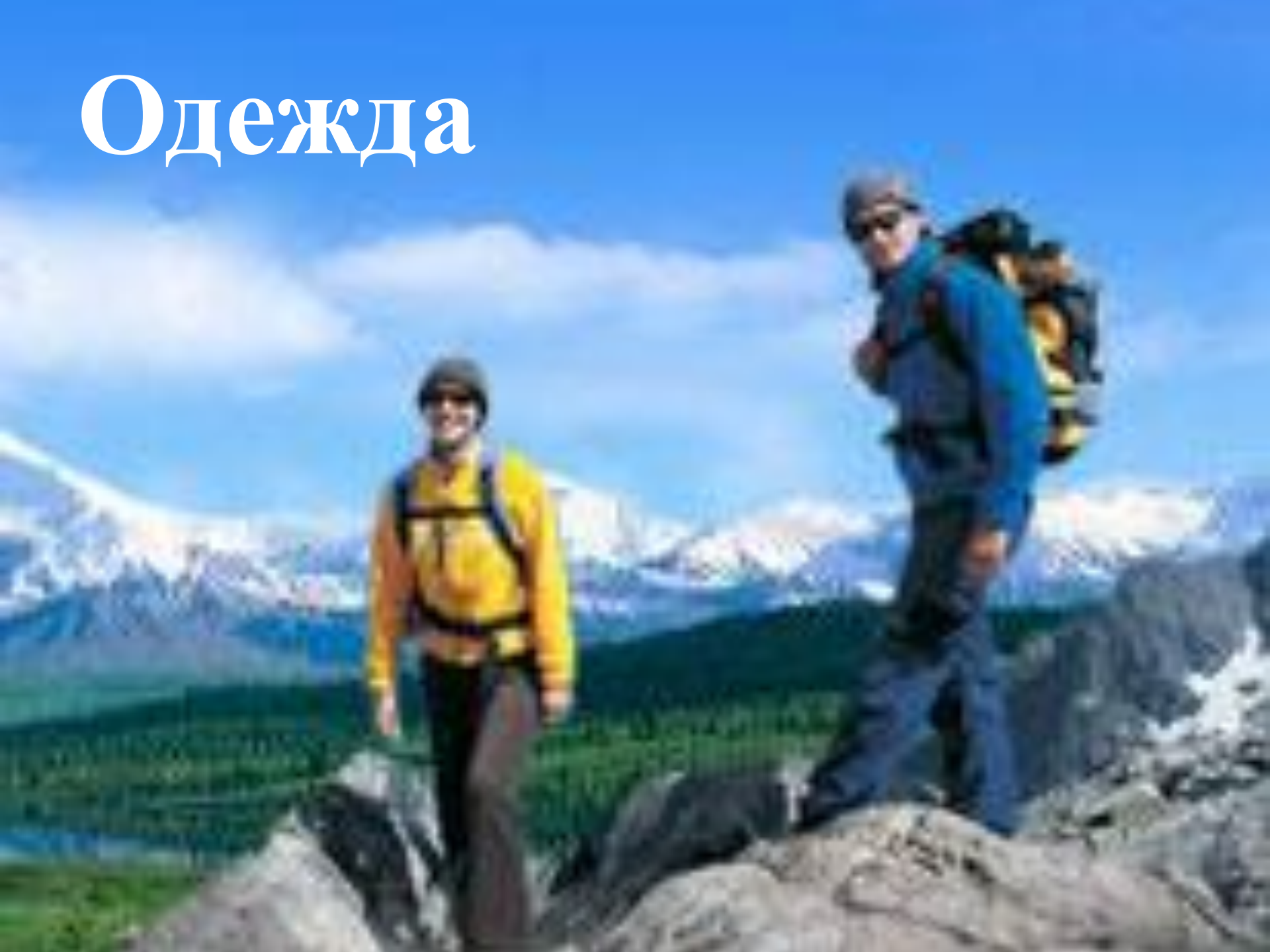
Физика в походе (тепловые явления)

Палатка

Одежда



Посуда

Обувь

1. Подошва
2. Стелька
3. Шерстяной носок
4. Ступня

Продукты

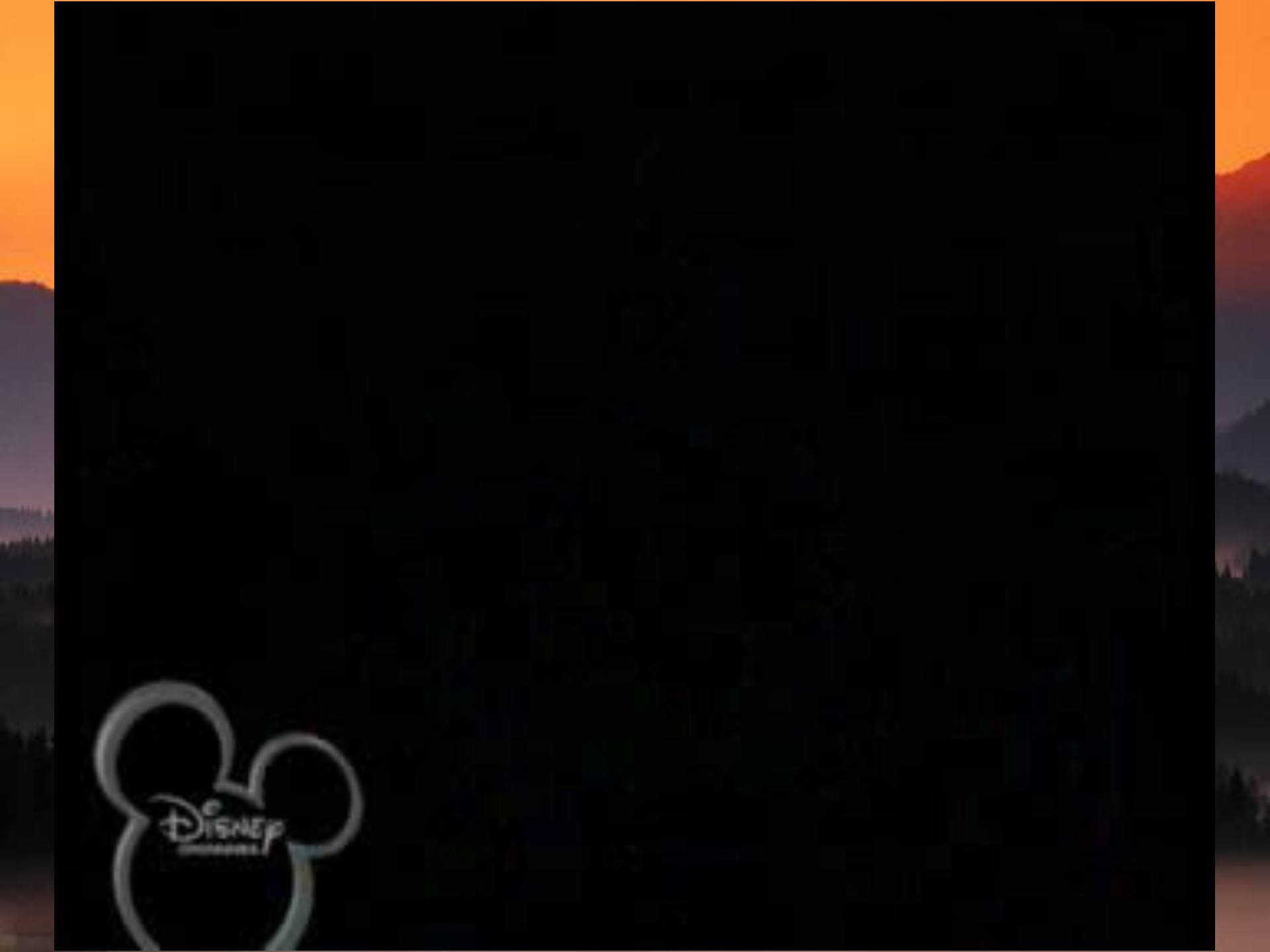
Приложение 4

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

	Завтрак	
Рис 60—80	Гречка 60—80	Пшенка, 60—80
Молоко сухое 20	Мясная начинка 30	Молоко сухое 20
Масло 15	Масло 15	Масло 15
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Чай	Чай	Чай
Сахар 50	Сахар 50	Сахар 50
Конфеты 30	Конфеты 30	Конфеты 30
Баранки 50	Печенье 50	Вафли 50
	Обед (перекус)	
Колбаса копченая 60	Корейка 60	Сало 50
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Щербет 50	Халва 50	Козинаки 50
Сухофрукты 50	Сухофрукты 50	Сухофрукты 50
Печенье 50	Пряники 50	Баранки 50
	Ужин	
Рожки 60—80	Суп овощной 60 — 80	Суп рисовый 60 — 80
Мясная начинка 30	Мясная начинка 30	Мясная начинка 30
	Масло 15	
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Томат 5	Сыр 50	Чай
Чай	Чай	Сахар 50
Сахар 50	Сахар 50	Вафли 50
Итого: 640—680	**680—720**	**660—700**

Disney


Disney

Disney

Disney

super

super

Disney

Физика в походе (тепловые явления)