# 配餐：

女性正常一天2000 kca

主食 0.45，900

副食 0.12，240

蛋白质 0.18，360

蔬菜0.1，200

水果 0.1，200

其他 0.05，100

# 10人两年冻干蔬菜与水果储备清单

## 🥦 冻干蔬菜配比

* 胡萝卜粒: 73.0 kg
* 玉米粒: 54.8 kg
* 土豆粒: 54.8 kg
* 番茄粒/粉: 36.5 kg
* 洋葱粒: 36.5 kg
* 西蓝花: 36.5 kg
* 南瓜丁: 36.5 kg
* 红薯粒: 36.5 kg

## 🍓 冻干水果配比

* 草莓片: 43.8 kg
* 苹果片: 43.8 kg
* 菠萝片: 32.9 kg
* 黄桃片: 21.9 kg
* 火龙果片: 21.9 kg
* 蓝莓: 21.9 kg
* 柿子片: 21.9 kg
* 葡萄干: 11.0 kg