

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A156DCF506E6B609DEEC86334B9639815A356A17
 Срок действия с 13.06.2024 по 11.06.2034
 Владелец: Мансурова Кристина Юрьевна
 Организация: МБДОУ "Детский сад №39 "Солнышко"
 Должность: Заведующий
 Основание: Я утверждаю этот документ
 Дата: 02-06-2026
 QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Завтрак

Ивлекаемых блюд, в соответствии с СанПИН 2.3/2.4.3590-20
 тырехразовый (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)
 Горюки: от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йодир., масло сливочное)	155	3,81	5,27	23,45	156,49	ТК №234-П
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	ТК №573-П
Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
Сыр (порциями)	15	3,27	0,04	0,07	33,05	ТК №75-П
Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар)	200	1,56	1,14	6,74	43,46	ТК №460-П
Итого за завтрак:	413	11,06	9,03	49,10	340,80	
Второй завтрак:						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Овощи натуральные сежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	ТК №54-П
Суп картофельный с клецками (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	200	1,72	3,15	12,31	84,46	ТК№115-П/144-П
Рагу из овощей и мяса (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	200	16,20	13,98	12,66	241,20	ТК №322-П
Обед						
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	ТК №574-П
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	180	0,36	0,07	20,05	82,32	ТК №241-П

«Утверждаю»

МБДОУ "Детский сад № 39 "Солнышко"

г. Феодосии Республики Крым"

К.Ю.Мансурова

приказ № 124 от 25.05.2026

Итого за обед:		690	22,40	18,19	78,11	567,18	
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,18	0,05	7,25	30,09	ТК №457-П
	Молоко сгущеное	15	1,08	1,28	8,33	49,05	ТК№471-П
Полдник							
	Вареники ленивые (творог 9%, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	130	12,96	5,34	23,53	193,99	ТК №289-П
Итого за Полдник:		315	14,22	6,67	39,11	273,13	
Итого за день 1:		1518,00	48,08	34,29	176,12	1225,51	
День 2							
	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	155	4,48	5,17	21,16	149,16	ТК №230-П
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	ТК №573-П
Завтрак	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК№79-П
	Повидло (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,40	ТК №86-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	3,04	2,50	9,46	72,55	ТК №465-П
Итого за завтрак:		413	9,72	10,20	60,11	370,90	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	ТК №82-П
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,60	0,12	2,28	14,40	ТК №54-Т
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	200	1,49	4,80	8,77	84,20	ТК№62-Т
Обед							
	Котлеты рыбные (минтай, молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	80	10,29	3,78	8,13	107,67	ТК №307-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	ТК №377-П
	Хлеб пшеничный	50	3,00	0,50	23,50	110,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,66	25,74	126,00	ТК №574-П
	Кисель из сока (сок натуральный, сахар, крахмал картофельный)	180	22,53	15,59	88,51	586,56	ТК № 249 -Т
Итого за обед:		780	22,53	15,59	88,51	586,56	

	Кисломолочный напиток (кефир)	230	6,38	5,50	8,80	110,22	TK №470-П
Полдник	Булочка домашняя(мука пшеничная, сахар,масло сливочное, дрожжи,соль йодированная, масло растительное яйцо куриное)	60	4,20	6,70	25,40	178,68	TK№542-П
Итого за Полдник:		270	10,58	12,20	34,20	288,90	
Итого за день 2:		1563,00	44,33	38,49	203,82	1340,89	
День 3							
	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,54	5,35	19,25	147,34	TK №139-П
Завтрак	Хлеб семейный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK№79-П
	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,14	TK №75-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,68	1,29	12,29	71,92	TK №462-П
Итого за завтрак:		438	12,92	13,13	50,38	375,19	
Второй завтрак	Сок фруктовый(яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,10	TK №501-П
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,80	TK №150-П
	Суп картофельный с рыбой	200	9,40	4,54	9,37	116,81	TK№61-Т
	Котлеты из курицы (Филе куриное, молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	80	10,29	3,78	8,13	107,67	TK №307-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	TK №377-П
Обед:	Биточки из курицы (курица, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	70	13,47	11,80	8,04	192,24	TK №372-П
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	3,71	2,39	22,23	125,25	TK №202-П
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	17,16	84,00	TK №574-П
	Компот из кураги и изюма (курага,изюм, сахар, кислота лимонная)	180	0,88	0,05	16,53	70,05	TK №494-П
Итого за обед:		940	46,47	34,37	120,28	977,10	

	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	TK №459-П
	Хлеб Деревенский	20	1,36	0,22	8,58	42,00	TK №574-П
	Овощи натуральные сежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	TK №54-Т
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	200	14,33	17,57	3,96	231,28	TK №268-П
Итого за Полдник:		460	16,39	17,89	20,95	312,78	
Итого за день 3:		2018,00	76,68	65,57	209,63	1742,17	
День 4							
	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	155	5,45	5,67	23,86	168,25	TK №127-Т
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко , сахар)	200	1,56	1,14	6,74	43,46	TK №460-П
Итого за завтрак:		398	9,43	9,39	49,44	319,51	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Овощи натуральные (редис)	60	0,72	0,06	2,04	12,00	TK №98-П
	Свекольник со сметаной (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	200	1,82	4,85	12,17	99,59	TK №54 -Т1
Обед	Капуста тушеная с мясом (капуста белокачанная, мясо говядина,масло сливочное 72,5%,масло растительное , морковь , лук репчатый, томатная паста 25% соль йодированная)	200	19,17	15,00	13,65	269,00	TK №320- Т
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	TK №574-П
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	180	0,36	0,07	20,05	82,32	TK №241-Т
Итого за обед:		685	24,97	20,46	68,03	559,41	
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,18	0,05	7,25	30,09	TK №457-П

Полдник Запеканка рисовая с творогом (крупа рисовая, творог 9%, сахар, яйцо куриное 1кат, сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин)

Итого за Полдник: 130 10,34 5,67 35,02 232,44 ТК №4282 - П
310 10,52 5,72 42,27 262,53
1484,00 45,32 35,97 169,54 1152,55

День 5

Каша кукурузная молочная жидкая (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 155 4,42 5,16 25,44 165,87 ТК №227-П

Завтрак Хлеб пшеничный 35 2,10 0,35 16,45 77,00 ТК №573-П

Масло сливочное (порциями) 3 0,02 2,18 0,04 19,80 ТК №79-П

Повидло (порциями) 20 0,08 0,00 13,00 52,40 ТК №86-П

Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар) 200 1,68 1,29 12,29 71,92 ТК №462-П

Итого за завтрак: 413 8,30 8,98 67,22 386,99

Второй завтрак: Фрукты свежие (мандарины) 100 0,80 0,20 7,50 35,00 ТК №82-П

Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,42 0,60 1,14 6,60 ТК №54-П

Суп картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 200 4,64 2,98 15,56 107,56 ТК №113-П

Обед Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 200 12,27 8,20 24,80 223,00 ТК №375-П

Хлеб пшеничный 35 2,10 0,35 16,45 77,00 ТК №573-П

Хлеб ржаной 40 2,72 0,44 17,16 84,00 ТК №574-П

Кисель из повидла, джема, варенья (повидло или джем или варенье, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная) 180 0,09 0,00 25,75 103,34 ТК №483-П

Итого за обед 715 22,24 12,57 100,86 601,50
 Сок фруктовый (персиковый) 200 0,60 0,00 33,00 134,40 ТК №501-П

Полдник	Булочка Российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	60	4,10	4,20	28,50	168,00	TK №544-П
Итого за Полдник:		260	4,70	4,20	61,50	302,40	
Итого за День 5:		1488,00	36,04	25,95	237,08	1325,89	
Итого за День в среднем за первую неделю:		1614,20	50,21	40,06	199,24	1357,40	
Неделя II							
День 6							
Завтрак	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	155	3,76	5,22	18,69	136,69	TK №229-П
	Хлеб семейный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,14	TK №75-П
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар)	200	1,56	1,14	6,74	43,46	TK №460-П
Итого за завтрак:		413	11,00	12,84	44,27	336,08	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	TK №54-Т
	Суп картофельный с рисовой крупой (картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,87	5,71	11,94	126,08	TK №114-П
	Биточки рыбные (минтай (филе), молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	80	10,29	3,78	8,13	107,67	TK №307-П
Обед	Рагу из овощей (картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	TK №102-Т
	Хлеб пшеничный	45	2,70	0,45	21,15	99,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,55	21,45	105,00	TK №574-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	180	0,36	0,07	20,05	82,52	TK №491-П
Итого за обед:		765,00	26,37	17,57	94,98	655,15	
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,18	0,05	7,25	30,09	TK №457-П

Полдник
 Запеканка из творога (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин) ТК №279-П
 130 10,67 8,01 25,50 216,77

Соус молочный сладкий (молоко, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, ванилин) ТК №406-П
 20 0,50 0,85 2,99 21,59

Итого за Полдник:

330 11,35 8,91 35,74 268,45

Итого за 6 День:

День 7

Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко, сахар, ТК №140/1-П
 180 3,13 6,32 18,99 145,34

масло сливочное 72,5%, соль йодированная) ТК №573-П
 35 2,10 0,35 16,45 77,00

Завтрак
 Хлеб пшеничный ТК №79-П
 3 0,02 2,18 0,04 19,80

Масло (порциями) ТК №465-П
 200 3,04 2,50 9,46 72,55

Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)
 200 3,04 2,50 9,46 72,55

Итого за завтрак:

Сок фруктовый (яблочный) ТК №501-П
 418 8,29 11,35 44,94 314,69

Второй завтрак
 Сок фруктовый (яблочный) ТК №53-Т
 180 0,90 0,18 18,18 77,10

Овощи натуральные свежие (огурцы) ТК №116-П
 60 0,42 0,06 1,14 6,60

Суп из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый) ТК №116-П
 200 1,57 4,85 8,01 81,94

консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)
 80 10,81 7,55 9,29 148,45

Обед

Биточки из говядины (говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная) ТК №339-П
 80 10,81 7,55 9,29 148,45

Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная) ТК №411-П
 20 0,41 1,72 1,32 22,40

Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) ТК №377-П
 150 3,07 5,73 20,10 144,29

Хлеб пшеничный ТК №573-П
 40 2,40 0,40 18,80 88,00

Хлеб ржаной ТК №574-П
 40 2,72 0,44 17,16 84,00

Компот из кураги и изюма (курага, изюм сахар, лимонная кислота) ТК №494-П
 180 0,88 0,05 16,53 70,05

Итого за обед	770	22,34	20,80	92,23	646,93	
Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	TK №469-П
Полдник	60	8,70	8,56	66,00	354,00	TK №580-П
Печенье	60	8,70	8,56	66,00	354,00	

Итого за Полдник:	240	13,56	12,52	73,92	440,76	
Итого за день 7:	1608,00	45,09	44,85	229,27	1479,48	

День 8

Завтрак	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	155	4,48	5,17	21,16	149,16	TK №230-П
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	15	3,27	3,90	0,00	48,14	TK №75-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,68	1,29	12,29	71,92	TK №462-П
Итого за завтрак:	413	11,85	12,94	52,30	377,01		
Второй завтрак:	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	TK №53-Т
	Ши из свежей капусты с картофелем (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,масло растительное, соль йодированная)	200	1,89	4,93	11,86	99,39	TK№269-Т

Обед	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист)	200	20,83	13,36	21,29	288,76	TK №174-Т
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,44	17,16	84,00	TK №574-П
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	180	0,36	0,07	20,05	82,32	TK №241-Т
Итого за обед:	710	28,26	19,22	86,74	634,86		
	Яйцо вареное	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130	4,62	3,82	28,42	166,52	TK №256-П
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,29	21,00	TK №574-П

Полдник	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	TK №459-П
----------------	--	-----	------	------	------	-------	-----------

Итого за Полдник:	360	10,28	8,02	40,35	275,76
Итого за День 8:	1583,00	51,85	40,68	200,09	1382,13

День 9

	155	5,33	5,71	24,21	169,56	TK №235-П
Завтрак	40	2,40	0,40	18,80	88,00	TK №573-П
	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	200	3,04	2,50	9,46	72,55	TK №465-П

Итого за завтрак:

398	10,79	10,79	52,51	349,90	
-----	-------	-------	-------	--------	--

Второй завтрак

100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
60	0,72	0,06	2,04	12,00	TK № 54-П1

200	2,18	1,60	15,16	83,72	TK №79-Т
80	15,39	13,49	9,19	219,70	TK №372-П
150	3,35	5,63	11,70	110,78	TK №380-П

обед

20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
25	1,70	0,28	10,73	52,50	TK №574-П
180	0,07	0,06	8,14	33,42	TK №486-П
695	24,62	21,31	66,35	556,12	

Итого за обед:

220	6,38	5,50	9,24	111,98	TK №470-П
-----	------	------	------	--------	-----------

Полдник

130	14,04	6,89	23,27	211,25	TK №286-П
10	0,72	0,85	5,55	32,70	TK №471-П

Итого за Полдник:

360	21,14	13,24	38,06	355,93	
-----	-------	-------	-------	--------	--

Итого за день 9:

1553,00	56,95	45,74	166,72	1306,35	
---------	-------	-------	--------	---------	--

День 10

	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	200	14,33	17,57	3,96	231,28	TK №268-П
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	12	2,62	3,12	0,00	38,51	TK №75-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,21	35,22	TK №459-П
Итого за завтрак:		445	19,00	23,22	26,31	390,80	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	TK №82-П
	Овощи натуральные сежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	TK №54-Т
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, капуста белокочанная, фасоль, томатная паста, чеснок, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	200	2,94	5,10	13,81	112,90	TK №96 - П
Обед	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	80	14,36	4,70	5,02	119,82	TK №356-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,88	5,31	22,34	148,68	TK №152-П
	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,35	16,45	77,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	35	2,38	0,39	15,02	73,50	TK №574-П
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло или джем или варенье, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная)	180	0,09	0,00	25,75	103,34	TK №483-П
Итого за обед:		740	25,23	15,91	99,39	643,05	
	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,60	0,00	33,00	134,40	TK №470-П
Полдник	Пирожок с повидлом (мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, масло сливочное 72,5%, повидло (или джем фруктовый), масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	60	3,48	3,05	32,50	171,39	TK №295-Т
	Итого за Полдник:	260	4,08	3,05	65,50	305,79	

Итого за день 10:		1545,00	49,11	42,38	198,70	1374,64	
Итого за день в среднем за вторую неделю:		1579,40	50,64	42,70	198,15	1379,40	
Итого в среднем за 10 дней:		1596,80	50,43	41,38	196,70	1368,40	
Прием пищи		В среднем за		В среднем за		В среднем за 10 дней:	
		ЭЦ, ккал	%	ЭЦ, ккал	%	ЭЦ, ккал	%
Завтрак 20%	360	358,68	19,9	353,70	19,7	356,15	19,8
Второй завтрак 5%	90	52,48	2,9	69,10	3,8	60,79	3,4
Обед 35%	630	658,35	36,6	627,22	34,9	642,79	35,8
Полдник 15%	270	287,95	16,0	329,34	18,3	308,65	17,2