

УТВЕРЖДЕНО ПРИБАВЛЕНИЕМ
МАЛОУ "КОПКОЛЫЧНИК"
03.29.05.2025 №211
И.о. заведующего
Крайнова А.С.

Окружное учреждение
* г.Катанай *
* Россия * Тюменская
Муниципальное

and

2 день

Прием пищи, наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г									
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ			150	3,00	4,29	25,87	104,00	189/4	2008					
ЧАЙ С МОЛОКОМ			170	1,40	1,10	9,80	54,40	460	2021					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ			30	1,84	5,68	11,00	102,29	1	2016					
Итого за прием пищи:			350	6,24	11,07	46,67	260,69							
II Завтрак														
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)			150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016					
Итого за прием пищи:			150	0,20	0,10	16,00	75,00							
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ			30	0,30	1,86	1,10	22,20	17	2021					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ			150	4,60	1,70	10,30	85,00	105	2008					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ			110	2,10	4,00	14,90	96,00	335	2008					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИК"			60	6,30	4,90	7,30	98,30	350	2021					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)			150	0,20	0,10	15,84	75,00	393	2016					
ХЛЕБ КОТЛАДСКИЙ			40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008					
Итого за прием пищи:			540	16,50	12,76	69,44	478,50							
Полдник														
МОЛОКО КИТАЙЧЕННОЕ			170	5,10	5,60	8,30	102,80	419	2016					
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ			30	2,30	2,90	22,30	110,00	к/к						
Итого за прием пищи:			200	7,40	8,50	30,60	212,80							
Ужин														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ			135	18,18	14,33	19,73	277,93	254	2016					
МОЛОКО СЛИВЕННОЕ			20	1,44	1,70	11,10	65,40	434	2008					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА			150	0,50	0,20	13,72	58,50	496	2021					
ФРУКТЫ (БАНАН)			95	1,43	0,19	20,71	90,25	82	2021					
Итого за прием пищи:			400	21,55	16,42	65,26	492,08							
Всего за день:				51,89	48,65	227,97	1 519,07							

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод б.г			
Завтрак								
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		150	5,45	5,44	26,13	175,31	234	2021
КАКАО С МОЛОКОМ		170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:		360	9,85	11,70	58,06	376,21		
II Завтрак								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ		150	0,07	0,07	8,20	33,75	492	2021
Итого за прием пищи:		150	0,07	0,07	8,20	33,75		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		40	0,40	2,50	1,40	29,30	18	2021
СУП ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОЙ		150	1,80	1,20	11,90	62,00	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	2,50	5,00	17,60	113,00	331	2008
КОТЛЕТЫ "ТЕРМСКИЕ"		60	9,60	9,30	7,20	151,70	341	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,04	0,08	15,00	76,59	394	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ		40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:		550	17,34	18,28	73,10	534,59		
Полдник								
ЧЕБЖОК		150	3,80	3,30	5,50	86,50	420	2016
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ		50	4,00	3,70	40,70	110,10	475	2016
Итого за прием пищи:		200	7,80	7,00	46,20	196,60		
Ужин								
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ		120	3,30	6,20	12,40	117,80	123	2021
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		60	6,83	5,53	4,32	91,85	272	2016
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ		40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:		400	10,89	11,85	34,22	316,65		
Всего за день:			45,95	48,90	219,78	1 457,80		

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	5,45	4,85	26,53	171,65	232	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		170	1,19	0,85	9,70	53,55	464	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30	3,16	4,59	9,74	92,93	3	2016
Итого за прием пищи:		350	9,80	10,29	45,97	318,13		
II Завтрак								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)		150	0,20	0,10	15,00	75,00	375	2012
Итого за прием пищи:		150	0,20	0,10	15,00	75,00		
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150/10	4,72	6,00	14,56	114,00	100	2008
АЗУ		170	13,90	14,80	17,90	260,20	370	2013
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)		150	0,20	0,20	13,00	68,50	378	2012
ХЛЕБ КОГАЛЬНИСКИЙ		40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:		520	21,82	21,20	65,46	564,70		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		170	2,80	2,60	8,60	90,70	419	2016
ПРЕЕШОК ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА		30	2,20	3,38	12,04	87,36	445	2016
Итого за прием пищи:		200	5,00	5,98	20,64	178,06		
Ужин								
САЛАТ ЛЕТНИЙ		40	0,47	2,10	2,60	30,70	16	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		140	12,38	22,16	2,80	211,80	229	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ		40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:		400	14,15	24,60	29,37	379,70		
Всего за день:			50,97	62,17	176,44	1 516,59		

5 день

Прием пищи, наименование блюда							
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ	150	4,19	4,53	12,32	155,00	96	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	5,68	11,00	102,29	1	2016
Итого за прием пищи:	350	8,83	12,67	35,05	337,19		
II Завтрак							
КОМПЛОТ ИЗ ОБЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	16,00	75,00		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,36	1,53	1,65	21,90	2	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3,80	1,80	4,00	67,40	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,70	3,98	28,60	161,10	385	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	70	12,60	3,85	4,00	101,50	361	2021
КОМПЛОТ ИЗ ВЫШЕН И РЕБЛОК	150	0,15	0,08	10,13	42,00	489	2021
ХЛЕБ КОГАЛЬМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	550	22,61	11,44	68,38	495,90		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,24	0,97	8,65	47,99	460	2021
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,00	3,70	24,30	130,00	443	2016
Итого за прием пищи:	200	5,24	4,67	32,95	177,99		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,30	4,40	16,30	104,70	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	60	6,50	2,50	3,00	77,30	239	2008
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	394	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	9,55	7,09	44,80	340,88		
Всего за день:		46,43	35,97	197,18	1 426,96		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
КАША РЖНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,80	24,00	102,60	189/7	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ТОВАДИЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	360	6,80	11,06	55,93	303,50		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	15,00	75,00	375	2012
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	15,00	75,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОМ	150	7,08	2,34	6,48	75,30	119	2021
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЦАМИ	110	3,80	3,60	27,60	112,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,50	8,80	12,30	135,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,91	73,00	390	2016
ХЛЕБ КОТЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	520	22,70	15,16	91,29	522,80		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,47	2,29	7,59	80,03	419	2016
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,40	3,91	24,00	149,20	541	2021
Итого за прием пищи:	200	6,87	6,20	31,59	229,23		
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	40	0,40	2,40	1,25	28,00	5	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	8,30	9,40	4,70	179,00	229	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	9,52	11,92	23,65	315,00		
Всего за день:		46,09	44,44	217,46	1445,53		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.80	5.30	23.54	152.10	236	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1.19	0.85	9.70	53.55	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.84	5.68	11.00	102.29	1	2016
Итого за прием пищи:	350	6.83	11.83	44.24	307.94		
II Завтрак							
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0.20	0.10	16.00	75.00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0.20	0.10	16.00	75.00		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	30	0.23	0.03	0.57	3.30	148	2021
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯИЦОМ	150	1.44	2.78	7.31	60.00	136	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.10	4.00	14.90	96.00	335	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	60	9.69	6.31	7.89	126.72	324	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0.15	0.15	13.05	88.50	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЬНИСКИЙ	50	3.20	0.30	27.00	127.00	15	2008
Итого за прием пищи:	550	16.81	13.57	70.72	501.52		
Полдник							
ЧЕШОК	170	4.30	3.70	6.20	98.00	420	2016
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	35	2.10	1.60	28.00	112.00	к/к	
Итого за прием пищи:	205	6.40	5.30	35.20	210.00		
Ужин							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	130/25	11.00	5.20	20.00	196.00	227	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.50	0.20	13.72	58.50	496	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	95	1.43	0.19	20.71	90.25	82	2021
Итого за прием пищи:	400	12.93	5.59	54.43	344.75		
Всего за день:		43.17	36.39	220.59	1 433.21		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,08	4,08	29,94	176,00	182/7	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,40	1,10	9,80	54,40	460	2021
БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОМ	30	4,42	5,62	7,42	98,17	66	2021
Итого за прием пищи:	350	9,90	10,80	47,16	328,57		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,37	0,15	11,70	50,20	488	2021
Итого за прием пищи:	150	0,37	0,15	11,70	50,20		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,21	0,30	0,57	3,30	148	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,30	4,00	9,00	70,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	170	13,90	15,50	29,40	260,80	330	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,20	0,00	11,70	84,80	394	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	540	19,61	20,00	70,67	520,90		
Полдник							
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ	150	2,47	2,29	7,59	80,03	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	vk	
Итого за прием пищи:	200	5,47	7,19	44,79	219,03		
Ужин							
БЛИНЧИКИ	100/5	5,18	6,20	29,80	197,00	430	2016
МОЛОКО СТЫШЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,10	65,40	471	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	95	0,86	0,19	7,70	34,20	82	2021
Итого за прием пищи:	400	7,54	8,11	58,60	336,60		
Всего за день:		42,89	46,26	232,92	1455,30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4.46	7.18	18.59	144.00	155	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1.19	0.85	9.70	53.55	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.84	5.68	11.00	102.29	1	2016
Итого за прием пищи:	350	7.49	13.71	39.29	299.84		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0.20	0.10	16.00	75.00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0.20	0.10	16.00	75.00		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	40	0.40	2.40	0.00	19.60	5	2021
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2.20	2.77	6.57	60.00	96	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.10	4.00	14.90	96.00	335	2008
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУЛЧЕВСКИ	80	9.70	6.55	6.60	123.95	404	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА)	150	0.20	0.10	16.00	75.00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЬНИСКИЙ	40	3.00	0.20	20.00	102.00	15	2008
Итого за прием пищи:	570	17.60	16.02	64.07	476.55		
Полдник							
РЯЖЕНИКА	150	4.30	3.70	6.30	81.00	420	2016
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5.00	4.70	24.00	132.00	470	2016
Итого за прием пищи:	200	9.30	8.40	30.30	213.00		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0.30	1.90	1.10	22.20	17	2021
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	9.00	7.50	26.50	210.00	259	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0.20	0.10	19.00	90.00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЬНИСКИЙ	40	3.00	0.20	20.00	102.00	15	2008
Итого за прием пищи:	400	12.50	9.70	66.60	424.20		
Всего за день:		47.09	47.93	216.26	1 488.59		

10 день

Применение пищи, наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
									Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ								150	1,90	4,80	22,40	124,40	189/6	2008
КАКАО С МОЛОКОМ								170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ								30	3,16	4,60	9,74	92,93	3	2016
Итого за прием пищи:								350	7,86	11,86	43,87	297,23		
II Завтрак														
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ								150	0,07	0,07	8,20	33,75	492	2021
Итого за прием пищи:								150	0,07	0,07	8,20	33,75		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ								60	0,50	3,60	1,60	41,00	15	2021
СУП РИСОВЫЙ С ПОМИДОРАМИ И СМЕТАНОЙ								150	1,80	2,17	15,74	82,00	52	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ								170	15,90	12,15	21,90	260,00	328	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ								150	0,04	0,08	15,00	76,59	394	2021
ХЛЕБ КОФАЛЬСКИЙ								40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:								570	21,24	18,20	74,24	561,59		
Полдник														
ЧАЙ С МОЛОКОМ								170	1,40	1,10	9,80	54,40	480	2021
ЗЕФИР								35	0,14	0,00	26,18	106,40	83	2013
Итого за прием пищи:								205	1,54	1,10	35,98	160,80		
Ужин														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ								120	6,10	3,90	27,70	156,00	184	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ								60	8,40	1,40	6,00	70,10	307	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ								180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ КОФАЛЬСКИЙ								40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:								400	17,62	5,52	63,90	369,10		
Всего за день:									48,33	36,75	226,19	1 422,47		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	467,48	455,11	2 175,72	14 521,06
Среднее значение за период	46,75	45,51	217,57	1 452,11
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	28,0	59,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Роль 12 часов	352	150	546	201	403