

МБДОУ «Детский сад № 1 общеразвивающего вида»



Приказ № 201 от « 11 » марта 20 21 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день

День: Понедельник

Возрастная категория: 1-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная	180/200	2,17	3,89	22,51	134,00	0,70	1
Какао с молоком	175/200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	2
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	4
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9,74	11,06	63,55	394,00	5,99	
2 ЗАВТРАК							
Компот из свежих яблок	180/200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	5
Сушка фабричная	20	3,00	2,4	37,5	93	0	6
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3,16	2,56	61,38	190,60	1,72	
ОБЕД							
Огурцы свежие	30/30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	7
Рассольник со сметаной	200/250	2,1	5,12	1,95	120,75	7,54	8
Печень протертая с овощами	70/70	15,57	12,43	3,29	187	0,01	12
Кукуруза консервированная	20/35	1,00	0,00	5,00	26,00	2,20	13
Макаронные изделия отварные с маслом	120/150	8,57	4,83	46,31	227	0	66
Компот из сухофруктов	180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	10
Хлеб ржаной	30/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	11
ИТОГО В ОБЕД:		31,00	23,00	103,01	771,45	23,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Жаркое по-домашнему	180/200	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03	9
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	14
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
ИТОГО В ПОЛДНИК:		31,39	7,84	57,09	425,00	3,92	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		75,29	44,46	285,03	1 781,05	35,58	

2 день

День: Вторник

Возрастная категория: 1-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная	180/200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70	15
Кофейный напиток с молоком	175/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	16
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	4
Сыр порционный	10/15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	17
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,98	16,39	70,17	489,60	5,80	
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипяченое	150/150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	18
Печенье фабричное	25	0,7	0,8	18,6	85	0	19
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6,78	6,20	28,67	198,00	2,73	
ОБЕД							
Сок фруктовый	150/150	1	0,2	20,2	92	4	20
Огурцы свежие	30/30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	7
Суп рыбный	200/250	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	21
Ежики мясные	90/100	4,20	12,40	31,00	253,30	14,54	22
Свекла тушеная	90/100	1,63	3,00	8,17	68,54	1,27	23
Компот из свежих яблок	180/200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	5
Хлеб ржаной	30/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	11
ИТОГО В ОБЕД:		18,88	24,76	116,28	776,39	44,44	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Сырники из творога	130/150	17,11	25,58	40,55	454,16	0,3	24
Повидло	15/16	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	25
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Яблоки свежие	92	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	26
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	14
ИТОГО В ПОЛДНИК:		21,43	26,35	98,49	708,16	14,29	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		62,07	73,70	313,61	2 172,15	67,26	

3 день

День: Среда

Возрастная категория: 1-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					№ рецептуры	
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины
					С		
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	180/200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40	27
Кофейный напиток с молоком	175/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	16
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	4
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,35	20,99	75,58	474,00	6,43	
2 ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	150/150	1	0,2	20,2	92	4	20
Сушка фабричная	20/20	3	2,4	37,5	93	0	6
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		4,00	2,60	57,70	185,00	4,00	
ОБЕД							
Помидоры свежие	30/30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,8	28
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29	29
Плов из куры	180/200	12,48	12,59	2,45	173	0,03	30
Компот из сухофруктов	180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	10
Хлеб ржаной	30/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	11
ИТОГО В ОБЕД:		17,98	18,10	57,39	468,45	24,52	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	31
Горошек зеленый отварной	45/45	1,17	2,30	6,17	50,05	3,36	32
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	14
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Банан свежий	108	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	33
ИТОГО В ПОЛДНИК:		14,11	16,63	63,82	462,05	17,40	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		48,44	58,32	254,49	1 589,50	52,35	

День: Четверг

Возрастная категория: 1-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная	180/200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	34
Какао с молоком	175/200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	2
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	4
Сыр порционный	10/15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07	17
ИТОГО В ЗАВТРАК:		17,02	17,10	59,88	462,80	6,27	
2 ЗАВТРАК							
Ряженка	150	3,20	4,80	6,15	84,00	0,06	35
Пряник фабричный	28/28	0,7	0,8	18,6	85,00	0	36
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3,90	5,60	24,75	169,00	0,06	
ОБЕД							
Сок фруктовый	150/150	1	0,2	20,2	92	4	20
Огурцы свежие	30/30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	7
Свекольник со сметаной	200/250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	37
Запеканка картофельная с мясом	200	18,2	17,4	52	428	0	38
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0	39
Компот из свежих яблок	180/200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72	5
Хлеб ржаной	30/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	11
ИТОГО В ОБЕД:		25,46	22,24	132,95	833,97	27,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожно-яблочный	100/140	17,49	15,43	35,67	351,00	0,30	40
Повидло	15/16	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	25
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	14
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Яблоки свежие	92	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	26
ИТОГО В ПОЛДНИК:		21,81	16,20	93,61	605,00	14,29	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		68,19	61,14	311,19	2 070,77	48,39	

День: Пятница

5 день

Возрастная категория: 1-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная	180/200	5,75	5,12	18,38	145,20	0,91	41
Кофейный напиток с молоком	175/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	16
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	4
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,50	11,51	57,96	389,20	5,94	
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипяченое	150/150	6,08	5,4	10,07	113	2,73	18
Сушка фабричная	20/20	3	2,4	37,5	93	0	6
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		9,08	7,80	47,57	206,00	2,73	
ОБЕД							
Огуцы свежие	30/30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,8	7
Суп "Харчо" с мясом тптицы	200/250	4,97	6,19	21,3	152,84	9	42
Биточки рыбные запеченые	60/80	12,08	3,92	8,21	116,00	0,26	43
Пюре картофельное	140/160	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	44
Компот из сухофруктов	180/200	0,46	0,02	27,76	113,00	0,40	10
Хлеб ржаной	30/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	11
ИТОГО В ОБЕД:		23,87	15,53	96,41	618,14	41,80	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Капуста тушеная с мясом	150/170	3,75	6,66	17,25	144,00	29,97	45
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	14
Булочка домашняя	60/60	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06	46
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
ИТОГО В ПОЛДНИК:		14,95	19,55	106,31	662,00	33,92	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		60,40	54,39	308,25	1 875,34	84,39	

День: Понедельник

6 день

Возрастная категория: 1-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная	180/200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46	47
Кофейный напиток с молоком	175/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	16
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	4
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,89	16,07	77,97	517,00	6,49	
2 ЗАВТРАК							
Компот из лимона	180/200	0,45	0,1	33,99	138,60	12,9	48
Печенье фабричное	25	0,7	0,8	18,6	85	0	19
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,15	0,90	52,59	223,60	12,90	
ОБЕД							
Огурцы свежие	30/30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,8	7
Суп картофельный с вермишелью на м/б	200/250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	49
Капуста тушеная	60/70	4,5	3,2	15,4	99	17	50
Пюре картофельное	60/70	3,06	4,8	20,44	138,6	18,34	51
Котлета мясная	60/70	8,86	5,98	39,91	248	0	52
Компот из сухофруктов	180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	10
Хлеб ржаной	30/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	11
ИТОГО В ОБЕД:		22,87	17,44	139,35	801,05	57,79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	53
Кукуруза консервированная	20/35	1,00	0,00	5,00	26,00	2,20	13
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	14
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Груши свежие	95/95	0,40	0,30	10,30	96,80	5,00	54
ИТОГО В ПОЛДНИК:		12,84	14,13	51,95	439,80	11,24	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		51,75	48,54	321,86	1 981,45	88,42	

7 день

День: Вторник

Возрастная категория: 1-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная	180/200	4,40	4,06	26,99	162,00	0,70
Кофейный напиток с молоком	175/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр порционный	10/15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,85	15,17	66,57	463,60	5,80
2 ЗАВТРАК						
Молоко кипяченое	150	6,08	4,8	10,07	113,00	2,73
Печенье фабричное	25	0,7	0,8	18,6	85,00	0
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		6,78	5,60	28,67	198,00	2,73
ОБЕД						
Сок фруктовый	150/150	1	0,2	20,2	92	4
Помидоры свежие	30/30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/250	1,74	4,89	8,48	84,75	10,29
Тефтели рыбные запеченные	120/120	12,08	3,92	8,21	116	0,26
Рис отварной	120/120	3,72	4,16	38,72	207	0
Компот из свежих яблок	180/200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	30/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		22,00	13,93	118,19	695,05	30,07
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	70/70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3
Яблоки свежие	92/92	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
ИТОГО В ПОЛДНИК:		9,92	5,07	69,42	386,30	14,19
ВСЕГО В ДЕНЬ:		53,55	39,77	282,85	1 742,95	52,79

День: Среда

Возрастная категория: 1-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	180/200	5,60	14,60	36,00	230,00	1,40	27
Кофейный напиток с молоком	175/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	16
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	4
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,35	20,99	75,58	474,00	6,43	
2 ЗАВТРАК							
Кефир	150	3,2	4,8	6,15	84	0,06	60
Пряник фабричный	28/28	0,7	0,8	18,6	85	0	36
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3,90	5,60	24,75	169,00	0,06	
ОБЕД							
Огурцы свежие	30/30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	7
Суп гороховый с гренками на курином бульоне	200/250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	61
Котлета из курицы	70/80	12,64	13,14	13,46	223,00	0,67	62
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	13,92	0,00	39
Пюре картофельное	140/160	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	44
Компот из сухофруктов	180/200	0,46	0,02	27,76	113	0,4	10
Хлеб ржаной	30/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	11
ИТОГО В ОБЕД:		25,06	24,87	97,71	720,97	39,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Каша гречневая молочная	180/200	5,75	5,12	18,38	145,20	0,91	41
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	14
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
ИТОГО В ПОЛДНИК:		9,67	5,49	53,52	305,20	4,80	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		50,98	56,95	251,56	1 669,17	50,31	

9 день

День: Четверг

Возрастная категория: 1-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					№ рецептуры
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины	
					С	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная	180/200	4,53	5,28	30,59	188,00	0,70
Какао с молоком	175/200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00
Сыр порционный	10/15	3,70	4,72	0,00	57,60	0,07
ИТОГО В ЗАВТРАК:		15,80	17,17	71,63	505,60	6,06
2 ЗАВТРАК						
Компот из лимона	180/200	0,45	0,1	33,99	138,60	12,9
Сушка фабричная	20/20	3	2,4	37,5	93,00	0
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3,45	2,50	71,49	231,60	12,90
ОБЕД						
Сок фруктовый	150/150	1	0,2	20,2	92	4
Помидоры свежие	30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,8
Борщ из свежей капусты	200/250	4,91	4,76	15,74	102,50	10,29
Печень тушенная в соусе с овощами	70/70	15,57	12,43	3,29	187	0,01
Макаронные изделия отварные с маслом	120/150	8,57	4,83	46,31	227	0
Пампушка с чесноком	40	6,43	6,75	81,39	220,63	12,50
Компот из свежих яблок	180/200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб ржаной	30/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00
ИТОГО В ОБЕД:		39,94	29,73	209,51	1 024,43	42,32
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Запеканка творожно-рисовая	120	14,73	9,94	18,93	224	0,19
Новидло	15/16	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86
Яблоки свежие	92	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО В ПОЛДНИК:		19,05	10,71	76,87	478,00	14,18
ВСЕГО В ДЕНЬ:		78,24	60,11	429,50	2 239,63	75,46

День: Пятница

10 день

Возрастная категория: 1-3г., 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав					№ рецептуры	
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен		
					ность (ккал)		Витамины С
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная	180/200	4,59	4,90	26,32	168,00	0,70	69
Кофейный напиток с молоком	175/200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	16
Хлеб пшеничный	25/30	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	4
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,34	11,29	65,90	412,00	5,73	
2 ЗАВТРАК							
Ряженка	150	3,2	4,8	6,15	84,00	0,06	35
Пряник фабричный	28/28	0,70	0,80	18,60	85,00	0,00	36
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		3,90	5,60	24,75	169,00	0,06	
ОБЕД							
Помидоры свежие	30/30	0,00	0,00	2,00	11,00	13,80	28
Суп с фрикадельками	200/250	13,17	8,46	11,3	173,2	5,81	70
Котлета рыбная "любительская"	60/80	12,08	3,92	8,21	116,00	0,26	71
Пюре картофельное	140/160	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	44
Компот из сухофруктов	180/200	0,46	0,02	27,76	113,00	0,40	10
Хлеб ржаной	30/45	3,30	0,60	16,70	86,70	0,00	11
ИТОГО В ОБЕД:		32,07	17,80	86,41	638,50	38,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Булочка с повидлом	90	12,43	12,75	81,39	440,63	12,50	72
Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,30	62,80	0,00	73
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	14
Апельсины свежие	70	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	74
Хлеб пшеничный	15/20	3,86	0,35	25,15	120,00	3,86	3
ИТОГО В ПОЛДНИК:		22,30	17,92	132,48	729,43	58,39	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		69,61	52,61	309,54	1 948,93	102,79	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
1	75,29	44,46	285,03	1 781,05	35,58
2	62,07	73,70	313,61	2 172,15	67,26
3	48,44	58,32	254,49	1 589,50	52,35
4	68,19	61,14	311,19	2 070,77	48,39
5	60,40	54,39	308,25	1 875,34	84,39
6	51,75	48,54	321,86	1 981,45	88,42
7	53,55	39,77	282,85	1 742,95	52,79
8	50,98	56,95	251,56	1 669,17	50,31
9	78,24	60,11	429,50	2 239,63	75,46
10	69,61	52,61	309,54	1 948,93	102,79
Итого:	618,52	549,99	3 067,88	19 070,94	657,74
	61,85	55,00	306,79	1907,09	65,77

ВСЕГО в среднем в ДЕНЬ: