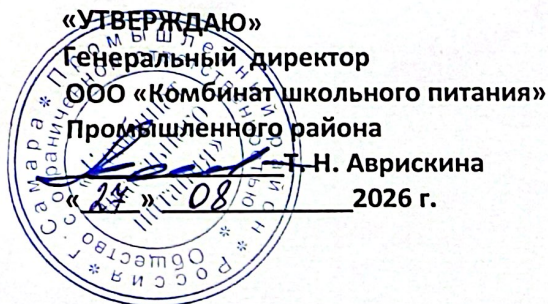




OU=Заведующий, O=" МБДОУ ""Детский сад №186"" г.о. Самара", CN= Картамышева Л.В., E= so_sdo.ds186@samara.edu.ru 2026.09.11 16:51:17+04'00'



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)
ПЕРИОД «ОСЕНЬ-ЗИМА»

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М.П. Могильного) на основании СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	69,63	83,9	263,06	2086,17
1 неделя 2 день	83,92	80,57	289,14	2217,53
1 неделя 3 день	88,59	73,03	255,3	2033,02
1 неделя 4 день	83,95	75,58	245,25	1997,34
1 неделя 5 день	88,82	77,03	259,57	2087,07
2 неделя 6 день	70,36	75,77	270,46	2037,58
2 неделя 7 день	99,9	96,85	257,38	2301,12
2 неделя 8 день	59,6	64,7	252,34	1830,15
2 неделя 9 день	69,96	54,77	279,28	1890,21
2 неделя 10 день	92,33	89,66	276,14	2281,09
Итого за 10 дней	807,06	771,86	2647,92	20761,28
Среднее значение	80,71	77,19	264,79	2076,13
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26	54	60	261	1800

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	458,42	25,47	101,8	5,66	642,11	35,67	285,18	15,84	598,66	33,26	2086,17	115,90
2 день	451,12	25,06	136,4	7,58	742,14	41,23	405,06	22,50	482,81	26,82	2217,53	123,20
3 день	463,3	25,74	88,8	4,93	812,6	45,14	304	16,89	364,32	20,24	2033,02	112,95
4 день	347,54	19,31	88,8	4,93	708,38	39,35	316,81	17,60	535,81	29,77	1997,34	110,96
5 день	459,82	25,55	94,2	5,23	682,93	37,94	329,1	18,28	521,02	28,95	2087,07	115,95
6 день	526,68	29,26	101,8	5,66	730,82	40,60	246,24	13,68	432,04	24,00	2037,58	113,20
7 день	657,78	36,54	76,82	4,27	713,23	39,62	400,15	22,23	453,14	25,17	2301,12	127,84
8 день	284,7	15,82	75,6	4,20	676,71	37,60	329,1	18,28	464,04	25,78	1830,15	101,68
9 день	462,11	25,67	76,5	4,25	625,49	34,75	329,74	18,32	396,37	22,02	1890,21	105,01
10 день	656,44	36,47	91,62	5,09	708,94	39,39	286,4	15,91	537,69	29,87	2281,09	126,73
Итого за 10 дней		264,88		51,80		391,30		179,54		265,88		1153,40
Среднее значение		26,49		5,18		39,13		17,95		26,59		115,34
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН СанПиН 2.3/2.4.4282- 26		20		5		35		15		25		100

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Суп овощной со сметаной и зеленью.	200/5/1	Печенье "Нежное"	50	Икра кабачковая.	50
	Яйцо вареное	40			Плов из птицы, огурец консервированный .	200		200	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Компот из сухофруктов...	180			Макароны отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком и сахаром.	180			Хлеб пшеничный..	30			Кисель из натурального сока.	200
					Ржаной хлеб	50			Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок в ассортименте	200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом.	10/200/1	Печенье "Ночка"	50	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Оладьи из печени с маслом	100/5		200	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром	180			Капуста тушеная белокочанная .	130			Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180			Фрукты свежие	200
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Фрукты свежие	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Ватрушка с повидлом.	50	Котлеты куриные с соусом	70
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30		200	Рагу овощное..	150
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20			Чай с сахаром	200
	Чай с молоком..	200			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Ватрушка с творогом.	50	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1		200	Отварной рис.	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Жаркое по-домашнему из цыплят...	200			Чай со смородиной.	180
	Чай с сахаром	180			Компот из сухофруктов...	180			Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный..	30				
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Булочка "Домашняя".	50	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Запеканка картофельная с печенью и соусом	200		200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210
	Чай с молоком и сахаром.	180			Сок фруктовый в ассортименте.	200			Чай с сахаром.	180
					Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный.	40
					Ржаной хлеб	50				

ежи	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный	200	Суп картофельный с горохом с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Ежики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40	Ряженка		Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром, лимоном	200/9	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	170			Кисель из натурального сока.	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 7	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Напиток из шиповника	200	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Молоко кипяченое	200	Печень по-строгановски с соусом.	80
	Запеканка из творога со сметаной.	150/15			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130			Макароны отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком и сахаром.	180			Компот из сухофруктов...	180			Чай с яблоками и сахаром	200/7
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие.	200	Икра из свежеты	50	Булочка "Домашняя"	50	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5
	Суп молочный с вермишелью	200			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Молоко кипяченое	200	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек	150
	Чай с сахаром	180			Колобки куриные с томатным соусом.	70			Чай со смородиной.	200
					Пюре картофельное с маслом	150			Хлеб пшеничный..	30
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, говяжьей со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Булочка "Молочная"	50	Котлеты Любительские	80
	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	Снежок.		Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	Сок фруктовый в ассортименте.	200	Отварной рис	130
	Чай с молоком и сахаром.	180			Напиток из апельсинов.	180			Чай с сахаром и лимоном.	200/10
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный..	30
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Напиток кисломолочный	180	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1	Бутерброд с повидлом.	30/20	Икра кабачковая.	50
	Яйцо вареное	40	Ряженка.		Биточки из говядины рубленые с луком	70	Молоко кипяченое	200	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165
	Пудинг из творога с яблоками и стученным молоком.	130/20			Капуста тушеная белокочанная.	130			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Какао на молоке	200			Напиток из шиповника.	180			Хлеб пшеничный.	40

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

рацион: Основное меню 10 дней сады (26 г.)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
394,03	Чай с молоком и сахаром.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		410	16,27	20,14	53,02	458,42	0,18	2,95	184,8		339,67	325,26	50,31	2,26
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
99	Суп овощной со сметаной и зеленью.	200/5/1	1,46	2,29	9,76	65,49	0,06	5,64	13		34,97	46,07	19,93	0,67
291,5	Плов из птицы, огурец консервированный .	200	10,55	12,35	30,45	275,15	0,08	4,23	16,37		29,85	139,77	38,79	1,35
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		666	22,89	21,01	90,3	642,11	0,34	10,23	29,87		150,98	343,7	103,48	6,18
Полдник														
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03			18,59	27,53	8,22	0,65
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		485	21,72	21,43	79,73	598,66	76,64	4,96	548,79		118,73	247,22	58	2,32
Итого за день			69,63	83,9	263,06	2086,17	77,25	18,77	803,46		875,97	127,7	248,01	11,61

меню школьного питания"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Вариант: Основное меню 10 дней сада (26 г.)

1 неделя 2 день

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		430	13,82	16,76	61,25	451,12	0,2	2,31	95		256,17	371,64	56,14	1,64
Завтрак 2														
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Обед														
82,42	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом.	10/200/1	5,82	4,87	18,35	140,51	0,09	7,6			25,87	80,54	24,93	1,29
282,19	Оладьи из печени с маслом	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		696	35,69	27,2	88,6	742,14	0,51	40,29	236,56		154,7	506,04	99,66	10,63
Полдник														
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,09	22,54	41,46	405,06	0,13	2,74	42,38		261,92	226,46	36,38	0,84
Ужин														
230,16	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Ужин		553,5	24,72	13,67	65,23	482,81	0,15	15,84	82,6		219,91	272,77	51,12	5,57
Итого за день			83,92	80,57	289,14	2217,53	1,03	65,18	456,54		932,7	400,91	261,3	19,48

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Акция: Основное меню 10 дней сады (26 г.)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

1 декабря 3 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48		
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4		
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05		
394.05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4		
Итого за Завтрак		400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	13,52	57,86	3,33		
Завтрак 2																
338.22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
Обед																
57.31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	10/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67		
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51		
199.11	Пюре гороховое с маслом, опущи консервированные.	130/20	13,33	3,78	26,98	195,21	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28		
376.22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		741	41,3	24,91	105,77	812,6	0,52	11,01	36,27		171,59	440,55	133,47	10,2		
Полдник																
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72		
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,62	8,84	46,49	304	0,15	2,86	48,5		265,67	221,16	36,13	0,93		
Ужин																
305.14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71		
344	Рагу овощное..	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1		
392.18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
817.03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44		
Итого за Ужин		460	16,2	11,38	49,26	364,32	0,16	11,27	16,65		74,79	136,74	49,16	2,44		
Итого за День			88,59	73,03	255,3	2033,02	1,06	44,7	399,46		778,81	233,9	294,62	21,3		

...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

рацион: Основное меню 10 дней сада (26 г.)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		450	13,22	16,3	36,99	347,54	0,13	0,94	176		231	232,48	35,32	2,05
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
85,11	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	7,83	6,27	12,3	136,95	0,07	5,72	9,12		31,49	91,37	23,49	1,36
259,78	Жаркое по-домашнему из цыплят...	200	10,06	11,19	19,35	218,35	0,12	3,5	17,34		25,12	137,82	36,96	1,73
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		741	29,64	26,88	86,91	708,38	0,4	24,15	26,96		169,87	404,73	115,09	7,59
Полдник														
1 424	Ватрушка с творогом.	50	6,34	3,47	20,73	139,51	0,08	0,09	16,8		38,97	68,37	8,9	0,49
397	Какао на молоке	200	6,65	7,14	21,61	177,3	0,09	2,74	42,2		254,74	204,31	33,74	0,57
Итого за Полдник		250	12,99	10,61	42,34	316,81	0,17	2,83	59		293,71	272,68	42,64	1,06
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2		5,57	62	21,63	0,55
533,07	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		520	27,3	20,99	59,41	535,81	0,33	10,85	56,51		76,09	353,03	85,74	2,94
Итого за день			83,95	75,58	245,25	1997,34	1,09	52,77	318,47		802,67	284,92	296,79	18,04

Дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Класс: Основное меню 10 дней сада (26 г.)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№	реч.	Полдник	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				г	Б	Ж	У	Ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
3.03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41	7	81	9,4	0,44				
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4	135,73	161,53	38,89	0,84				
394.03	Чай с молоком и сахаром.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4	116,24	85,27	15,12	0,36				
Итого за Завтрак		430	13,93	17,82	60,93	459,82	0,2	2,63	99,8	258,97	327,8	63,41	1,64				
Завтрак 2																	
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30	183	144	22,5	0,15				
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30	183	144	22,5	0,15				
Обед																	
67.21	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом.	5/200/10/1	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02	51,5	99,42	27,2	1,57				
291.46	Запеканка картофельная с печенью и соусом	200	17,93	6,34	19,32	206,06	0,22	3,48	1800,66	32,56	214	36,24	3,68				
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4		40	24	18	0,8				
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02			4	13	2,8	0,22				
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5	17,5	79	23,5	1,95				
Итого за Обед		706	36,03	19,51	90,76	682,93	0,43	16,92	1811,18	145,56	429,42	107,74	8,22				
Полдник																	
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5	9,43	31,34	5,73	0,47				
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2	253,2	189,9	29,54	0,21				
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7	262,63	221,24	35,27	0,68				
Ужин																	
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	10,74	12,13	11,76	199,17	0,04	0,53	22,85	15,16	110,89	14,42	1,81				
313.46	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21	39,1	131,31	83,82	3,2				
392.19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03		10,87	2,47	3,36	0,27				
817.03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04			8	26	5,6	0,44				
Итого за Ужин		510	21,73	20,4	62,61	521,02	0,14	6,86	43,85	73,13	270,67	107,2	5,72				
Итого за День			88,82	77,03	259,57	2087,07	0,99	30,05	1029,53	923,29	393,13	336,12	16,41				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Дневник: понедельник
 2 неделя 6 день

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26		
209	Рялцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1		
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52		
Итого за Завтрак		405	19,9	25,76	53,81	526,68	0,27	4,1	223		451,26	469,16	89	2,9		
Завтрак 2																
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Обед																
81	Суп картофельный с горохом с укропом	200/1	4,22	2,32	17,33	99,21	0,16	5,04			32,36	70,32	30,18	1,63		
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71		
313,45	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	170	4,61	3,92	30,88	177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	0,76		
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		701	27,64	18,99	114,24	730,82	0,45	11,18	35,3		135,13	410,26	104,85	7		
Полдник																
280,01	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25										
392,21	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35		
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35		
Ужин																
931	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42		
312,41	Картофельное пюре с маслом, соусом консервированный	210	3,62	4,95	15,34	120,39	0,15	6,68	25,94		53,72	97,3	36,34	1,36		
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		535	14,45	12,3	65,89	432,04	0,22	8,26	50,39		110,49	216,16	61,31	2,29		
Итого за день			70,36	75,77	270,46	2037,58	0,98	27,77	348,69		959,52	284,22	287,73	12,74		

Оснoвнoе мeнo и пищeвaя цeннocть пpигoтoвлeнныx блюд (лиcт 7)

Дeнь: втoрник

Сeзoн: Oceнь-Зимa

2 нeдeля 7 дeнь

Нeдeля: 2

Вoзpacт: 3-7 лeт

№ п/п	Прoцeдypa пoдгoтoвки блюда	Мacca, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
3	Булгур с сыром и маслом сливочным	515/30	6,24	8,49	15,49		163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48		
41.01	Салат из моркови с сахаром..	25	0,31	0,03	2,84		12,87	0,01	0,6			6,39	12,54	8,76	0,17		
237.1	Запеканка из творога со сметаной .	150/15	26,69	20,66	26,3		397,9	0,08	0,42	131,7		236,46	32,22	33,16	1		
394.03	Чай с молоком и сахаром.	180	2,73	2,96	11,53		83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36		
Итого за Завтрак		420	35,97	32,14	56,16		657,78	0,17	2,36	201,6		366,14	53,03	69,19	2,01		
Завтрак 2																	
388.07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22		76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48		
Итого за Завтрак 2		200	0,51	0,21	18,22		76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48		
Обед																	
67.21	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей, сметаной и укропом.	25/200/10/	8,09	7,19	7,24		126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57		
274.15	Зразы "Ленивые" из говядины с рыльцом..	100	11,42	9,71	7,09		161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95		
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,75	4,21	17,83		124,3	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12		
376.3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59		54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
817.01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7		97,41	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8		149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		726	34,14	27,48	82,25		713,23	0,4	11,8	81,99		172,72	468,71	148,39	9,8		
Полдник																	
735	Печенье "Летское"	50	3,43	14,25	33,93		277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49		
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72		122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,43	20,87	43,65		400,15	0,13	2,74	117,21		264,82	225,45	34,4	0,7		
Ужин																	
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85		59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35		
255.03	Печень по-строгановски с соусом .	80	11,4	6,25	6,44		127,61	0,15	2,44	6077,3		16,96	217,01	12,14	4,52		
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32		165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69		
627.06	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,08	0,04	8,69		35,44		0,73			12,3	2,99	3,95	0,4		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8		64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		487	19,85	16,15	57,1		453,14	76,72	6,67	6555,5		68,09	283,08	35,93	6,18		
Итого за День			99,9	96,85	257,38		2301,12	77,43	23,72	6956,3		890,73	512,84	292,6	19,17		

Основное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 10 дней сада (26 г.)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

2 неделя 8 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26		
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4		
392.19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
Итого за Завтрак		410	8,14	11,7	36,71	284,7	0,1	0,94	76		180,78	152,68	26,64	0,93		
Завтрак 2																
341.09	Фрукты свежие.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6		
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6		
Обед																
75	Икра из свежых	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73		
80.05	Суп картофельный с пишеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89		
599.03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59		
321	Пюре картофельное с маслом	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01		
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
756.02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		746	20,61	21,24	100,77	676,71	0,43	23,14	49,1		160,12	324,86	116,72	5,8		
Полдник																
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47		
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68		
Ужин																
268.67	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5	10,74	10	11,76	180	0,04	0,53	22,85		15,16	110,84	14,42	1,81		
464.08	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек	150	4,31	4,44	22,53	147,32	0,09	2	18,36		22,92	88,8	31,9	1,04		
533.01	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817.01	Хлеб пшеничный.	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Ужин		460	19,42	16,86	58,64	464,04	0,24	11,96	41,21		71,14	268,66	65,23	4,29		
Итого за день			59,6	64,7	252,34	1830,15	1,01	158,78	211,01		742,67	013,44	269,86	12,3		

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26
 Рацион: Основное меню 10 дней сады (26 г.)
 2 неделя 9 день

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса г/порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,05	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	2,75	6,6	12,15	119	0,03		40		7,15	19,25	3,25	0,32
185,8	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15
394,03	Чай с молоком и сахаром.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		400	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	10/200/10/	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	29,24	19,59	82,99	625,49	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	5,92	3,82	67,92	329,74	0,47	4,2	13		76,71	79,85	27,05	1,49
Ужин														
256	Котлеты "Любительские" рыбные	80	10,66	3,07	4,57	88,55	0,06	0,57	32,28		37,84	150,84	25,47	0,75
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
392,23	Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	18,19	9,67	59,13	396,37	0,19	4,2	55,88		77,42	274,35	62,8	2,68
Итого за день			69,96	54,77	279,28	1890,21	1,32	34,7	232,11		739,01	133,72	283,96	12,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 10 дней сада (26 г.)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
397	Какао на молоке	200	6,65	7,14	21,61	177,3	0,09	2,74	42,2		254,74	204,31	33,74	0,57
Итого за Завтрак		430	31,75	33,73	56,46	656,44	0,22	4,67	301,28		526,53	568,35	76,12	3,59
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Обед														
76,2	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57
282	Биточки из говядины рубленые с луком	70	10,75	9,63	11,09	174,03	0,05	0,65	4,98		24,74	109,79	14,61	1,65
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		676	31,92	25,68	87,49	708,94	0,29	26,11	13,04		167,56	360,99	98,44	6,95
Полдник														
2,05	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	8,37	11,12	38,21	286,4	0,12	2,84	62,2		262,9	212,7	34,84	0,84
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		455	15,07	14,63	86,42	537,69	76,6	6,56	501		62,28	151,68	34,88	1,87
Итого за день			92,33	89,66	276,14	2281,09	77,27	40,72	913,52		242,47	459,32	269,48	13,43