

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» поселка имени Карла Либкнехта»
Курчатовского района Курской области

Утверждаю:
Заведующий

 Л.В. Лебедева

Приказ от «12» 04 2021 г. № 81

Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3 лет

Пояснительная записка

Примерное 10-дневное меню составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах).

Суммарные объемы блюд по приемам пищи в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Меню содержит нормы потребностей в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) для детей возрастных групп от 1,5 до 3 лет.

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии составляет (завтрак 20%; второй завтрак 5%; обед 35%; полдник 15%; ужин 25%).

10-дневное меню составлено в соответствии с количеством приема пищи в зависимости от режима функционирования и режима обучения.

Примерное 10-дневное меню составлено в соответствии с рекомендуемым распределением калорийности между приемами пищи.

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий приводятся в соответствии со сборниками рецептов для детского питания:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: 2011г. - 584с.

2. Организация рационального питания детей в ДОУ Беленова Г.И., Павлова Т.А. 2008г.-207с.

3. Питание детей М.И. Снигур, З.Т. Корешкава 1988г. - 702с.

4. Организация питания детей в ДОУ Алексеева А.С., Дружинина Л.В. и Ладода К.С. -1990г.-206с.

Изготовление продукции производится в соответствии с технологическими картами.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	
									Водорастворимые			Жирор аствор имые								
			Б		Ж		У		А,мг	В1,мг	В2,мг	С,мкг	Na, мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг		
			Всего	жВ т.ч живот.	Всего	ожВ т.ч. раст.														
День 1																				
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,23	0,02	3,97	1,29	18,75	93,67	2,99	0,13	0,09	-	64,7	234,8	12,9	111,0	175,4	3,8	№185	
	Кофейный напиток с молоком	170	3,15	2,02	2,80	0,04	9,55	85,94	15,00	7,00	17,00	1,11	43,1	129,4	110,0	10,2	79,0	0,05	№395	
	Бутерброд с маслом	25/5	1,79	0,03	4,30	0,20	14,72	67,50/ 33,10	37,00	0,03	0,01	-	112,7	40,5	8,0	8,7	27,1	0,58	№1	
Итого:		350	9,17	2,07	11,07	1,53	43,06	280,21	54,99	7,16	17,10	1,11	220,5	404,7	130,9	129,9	281,5	4,43		
2завтрак	Сок яблочный	100	-	-	-	-	10,00	42,66	-	-	-	2,00	6,0	120,0	7,0	4,0	7,0	1,4		
Обед	Салат из консерв. кукурузы	30	1,15	-	2,41	2,41	3,21	27,84	-	0,04	0,01	4,60	198,5	51,3	9,5	9,5	30,5	0,24	№12	
	Борщ с капустой и картоф.на к/б .со сметаной	150	1,22	1,10	6,77	0,01	7,64	71,92	-	0,01	0,01	7,13	91,0	299,2	33,2	18,0	40,1	0,74	№57	
	Макаронник с мясом	130	10,40	9,78	10,47	0,45	13,91	253,50	34,0	0,11	0,14	0,23	219,0	317,0	24,1	40,1	182,6	2,01	№292	
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,68	-	0,49	0,49	20,44	84,00	-	0,06	0,02	-	301,0	118,0	15,8	20,2	73,0	1,62		
	Лимонный напиток	150	0,02	-	-	-	12,99	52,83	-	-	-	3,11	1,2	20,1	12,0	2,2	4,2	0,26	№393	
Итого:		500	15,47	10,88	20,14	3,36	58,19	490,09	34,00	0,22	0,18	15,07	810,7	805,6	94,6	90,0	330,4	4,87		
Полдник	Кисель из с/ф	150	0,12	-	-	-	14,10	98,65	-	0,01	0,02	0,14	1,8	65,0	11,6	3,2	11,1	0,67	№379	
	Булочка к Чаю	50	3,10	0,54	4,49	0,48	21,64	111,86	16,00	0,08	0,23	0,32	231,0	248,0	198,0	44,3	181,0	1,00	№485	
Итого:		200	3,22	0,54	4,49	0,48	35,74	210,51	16,00	0,09	0,25	0,46	232,8	313,0	209,6	47,5	192,1	1,67		
Ужин	Запеканка из творога	140	12,60	11,10	10,76	0,11	25,34	239,89	99,00	0,05	0,13	0,12	64,0	115,0	124,0	21,0	197,0	0,62	№237	
	Чай с сахаром	150	-	-	-	-	11,98	33,33	-	-	-	0,01	0,1	5,9	8,1	1,0	2,2	0,27	№392	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	-	0,50	0,50	10,40	54,00	-	0,01	0,01	-	141,8	24,7	4,0	4,1	18,5	0,26		
	Фрукты (яблоко)	95	0,20	-	-	-	10,75	23,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91		
Итого :		405	14,30	11,10	11,26	0,61	58,47	350,22	102,00	0,08	0,16	4,13	225,6	376,3	150,2	33,9	227,3	3,06		
Итого за 1 день			42,16	24,59	46,96	4,83	205,46	1373,69	206,99	7,55	17,69	22,77	1495,6	2019,6	592,3	305,3	1038,3	15,4		

День 2

Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,91	0,02	3,07	1,02	19,12	89,22	21,20	0,09	0,01	-	90,6	71,4	10,2	25,6	79,2	0,86	№185
	Какао с молоком с молоком	170	3,50	3,01	2,85	0,29	9,76	90,48	19,00	0,03	0,12	1,33	52,3	191,2	132,0	17,2	110,1	0,28	№397
	Бутерброд с маслом	25/5	1,79	-	4,30	-	14,72	67,50/ 33,10	37,00	0,03	0,01	-	112,7	40,5	8,0	8,7	27,1	0,58	№1
Итого:		350	9,20	3,03	10,22	1,31	43,60	280,30	77,20	0,15	0,14	1,33	255,6	303,1	150,2	51,5	216,4	1,72	
Завтрак	Сок абрикосовый	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20	
Обед	Огурцы соленые. порц.	30	-	-	-	-	0,78	3,04	-	0,02	0,05	5,30	44,7	132,0	10,3	6,6	12,8	0,17	
	Суп картофельный с клецками на к/б	150	1,23	0,08	2,83	2,08	12,54	58,86	2,40	0,05	0,02	4,10	94,8	261,4	17,8	10,4	32,4	0,47	№85
	Котлета	60	8,32	6,21	7,97	0,19	8,64	119,00	17,00	0,26	0,04	-	258,1	126,4	12,9	18,2	86,1	1,11	№282
	Картофельное пюре	110	2,03	0,41	3,82	0,32	12,98	141,00	21,45	0,11	0,04	14,21	3,7	543,0	30,0	23,9	73,3	0,66	№321
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,68	-	0,49	0,49	20,44	84,00	--	0,06	0,02	-	301,0	118,0	15,8	20,2	73,0	1,62	
	Компот из с/ф	150	0,09	-	-	-	14,49	84,75	-	-	0,01	0,02	2,3	115,4	29,8	5,0	13,4	1,11	№376
Итого:		540	14,35	6,70	15,11	3,08	69,87	490,65	40,85	0,50	0,18	23,16	704,6	1296,2	116,6	84,3	291,0	5,14	
Полдник	Ряженка	170	4,59	4,59	4,42	-	8,97	91,80	39,00	0,03	0,19	0,40	96,0	279,0	233,0	23,0	178,0	0,10	
	Печенье	30	2,13	1,17	4,26	0,63	19,38	118,27	-	0,03	0,03	-	-	9,0	-	-	-		
Итого:		200	6,72	5,76	8,68	0,63	28,35	210,07	39,00	0,06	0,22	0,40	96,0	288,0	233,0	23,0	178,0	0,10	
Ужин	Суфле из рыбы	75	7,76	7,76	5,58	0,10	10,71	104,71	37,00	0,04	0,06	0,11	249,2	197,1	41,2	20,0	148,7	0,52	№254
	Свекла тушеная в сметане	110	2,20	0,78	6,79	0,11	16,63	121,80	73,20	0,02	0,07	1,65	203,4	368,1	70,5	24,1	77,1	1,52	№134
	Чай с сахаром	150	-	-	-	-	11,98	33,33	-	-	-	0,01	0,1	5,5	7,8	1,0	2,1	0,23	№392
	Хлеб пшеничный	25	1,87	-	0,62	0,75	13,00	67,50	-	0,02	0,01	-	146,8	25,7	5,0	4,1	18,9	0,29	
	Фрукты	95	0,20	-	-	-	10,75	23,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого :		455	12,03	8,54	12,99	0,96	63,07	350,34	113,20	0,10	0,16	5,77	619,3	827,1	138,6	57,0	256,4	4,47	
Итого за 2 день			65,85	24,03	47,00	5,98	223,94	1384,02	270,25	0,83	0,74	34,66	1677,5	2959,0	658,4	225,8	959,8	11,6	

День 3

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	3,66	-	3,57	3,57	17,41	93,58	-	0,06	0,01	-	92,1	59,1	12,8	32,1	85,1	0,65	№185
	Кофейный напиток с молоком	170	3,15	2,02	2,80	0,04	9,55	85,94	15,00	7,00	17,00	1,11	43,1	129,4	110,0	10,2	79,0	0,05	№395
	Бутерброд с маслом	25/5	1,79	-	4,30	-	14,72	67,50/ 33,10	37,00	0,03	0,01	-	112,7	40,5	8,0	8,7	27,1	0,58	№1
Итого:		350	8,60	2,02	10,67	3,61	41,68	280,12	52,00	7,09	17,02	1,11	247,9	229,0	130,8	51,0	191,2	1,28	
Завтрак	Сок виноградный	100	-	-	-	-	16,63	68,00	-	0,02	0,01	2,00	16,0	150,0	20,0	9,0	12,0	0,40	

Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	-	1,67	1,67	3,27	30,84	-	0,03	0,02	6,88	92,1	176,0	20,1	12,7	30,4	1,01	№34
	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	150	2,26	-	4,06	4,06	10,95	102,45	-	0,05	0,03	5,60	212,4	376,2	18,0	19,4	55,1	0,63	№76
	Капуста тушенная с мясом	130	3,58	-	8,80	8,80	11,77	219,92	-	0,03	0,04	22,56	130,4	490,4	82,0	29,4	63,2	1,10	№132
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,68	-	0,49	0,49	20,44	84,00	--	0,06	0,02	-	301,0	118,0	15,8	20,2	73,0	1,62	
	Лимонный напиток	150	0,02	-	-	-	12,99	52,83	-	-	-	3,11	1,1	20,1	12,0	2,2	4,2	0,26	№393
Итого:		510	9,20	-	15,02	15,02	59,42	490,04	-	0,17	0,11	38,15	737,0	1180,7	147,9	83,9	225,9	4,62	
Полдник	Кефир	170	4,76	4,76	5,44	-	10,41	90,00	41,00	0,05	0,22	0,09	97,0	287,0	234,0	24,0	162,0	0,10	
	Печенье овсянное	30	1,80	-	3,30	2,19	20,00	120,00	-	0,02	0,02	-	-	14,4	-	-	-	-	
Итого:		200	6,56	4,76	8,74	2,19	30,41	210,00	41,00	0,07	0,24	0,09	97,0	301,4	234,0	24,0	162,0	0,10	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	140	16,14	14,69	12,12	0,14	19,30	174,95	89,0	0,02	0,25	0,12	57,0	149,0	174,0	31,2	274,0	0,74	№236
	Кисель из с/ф	150	0,12	-	-	-	14,10	98,65	-	0,01	0,02	0,14	1,8	65,0	11,6	3,2	11,0	0,67	№379
	Хлеб пшеничный	20	1,50	-	0,50	0,50	10,40	54,00	-	0,01	0,01	-	141,8	24,7	4,0	4,0	18,5	0,26	
	Фрукты(яблоко)	95	0,20	-	-	-	10,75	23,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		405	17,96	14,69	12,62	0,64	54,55	350,60	92,00	0,06	0,30	4,26	220,4	469,4	203,7	46,2	313,1	3,58	
Итого за 3 день			42,32	21,47	47,05	21,46	202,69	1398,76	185,00	7,41	17,68	45,61	1318,3	2330,5	736,4	214,1	904,2	9,98	

День 4

Завтрак	Вермишель молочная	150	3,60	2,45	3,75	0,12	18,55	89,04	25,12	0,06	0,15	0,09	102,4	208,1	20,0	122,1	0,3	-	№185
	Какао с молоком	170	3,50	3,01	2,85	0,29	9,76	90,48	19,00	0,03	0,12	1,33	52,3	191,2	132,0	17,2	110,1	0,28	№397
	Бутерброд с маслом	25/5	1,79	-	4,30	-	14,72	67,50/33,10	37,00	0,03	0,01	-	112,7	40,5	8,0	8,7	27,1	0,58	№1
Итого:		350	8,89	5,46	10,90	0,41	43,03	280,12	81,12	0,12	0,28	1,42	267,4	439,8	160,0	148,0	137,5	0,86	
2завтрак	Сок мультифрукт.	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,53	-	2,47	2,47	3,11	36,84	-	0,01	0,01	4,98	2,1	98,0	16,1	6,0	31,1	0,25	№11
	Свекольник на к/б с яйцом и сметаной	150	1,22	-	5,26	5,26	8,25	128,23	-	0,03	0,02	6,56	95,0	389,0	27,0	21,4	49,2	1,02	№58
	Жаркое по-домашнему	130	10,26	8,44	10,41	1,14	12,97	156,59	14,00	0,12	0,17	6,11	162,4	917,0	21,0	48,9	254,0	2,56	№276
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,68	-	0,49	0,49	20,44	84,00	--	0,06	0,02	-	301,0	118,0	15,8	20,2	73,0	1,62	
	Компот из с/ф	150	0,09	-	-	-	14,49	84,75	-	-	0,01	0,02	2,3	115,4	29,8	5,0	13,4	1,11	№376
Итого:		510	14,78	8,44	18,63	9,36	59,26	490,41	14,00	0,22	0,23	17,67	562,8	1637,4	109,7	101,5	420,7	6,56	
	Молоко кип.	150	4,50	4,50	3,75	-	7,05	85,00	34,00	0,05	0,15	1,89	92,5	271,4	224,4	24,2	168,5	0,15	№400

Полдник	Булочка Веснушка	50	2,92	1,02	3,05	2,92	21,43	125,50	1,00	0,05	0,04	-	164,0	94,4	13,4	19,5	56,8	0,56	№473
Итого:		200	7,42	5,52	6,80	2,92	28,48	210,50	35,0	0,10	0,19	1,89	256,5	365,8	237,8	43,7	225,3	0,71	
Ужин	Пудинг из рыбы запечен.	75	7,82	6,66	6,02	5,89	10,71	119,71	3,00	0,05	0,04	1,40	129,8	209,5	22,5	23,5	129,9	0,44	№269
	Рагу овощное	110	1,56	0,04	4,14	0,11	15,48	106,89	28,79	0,04	0,05	9,12	146,2	424,1	36,8	25,1	59,9	1,02	№344
	Чай с сахаром	150	-	-	-	-	11,98	33,33	-	-	-	0,01	0,1	5,5	7,8	1,0	2,1	0,23	№392
	Хлеб пшеничный	25	1,87	-	0,62	0,75	13,00	67,50	-	0,02	0,01	-	146,8	25,7	5,0	4,1	18,9	0,29	
	Фрукты	95	0,20	-	-	-	10,75	23,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		455	11,45	6,70	10,78	6,75	61,92	350,43	34,79	0,13	0,12	14,53	442,6	895,5	86,2	61,5	220,4	3,89	
Итого за 4 день			42,54	26,12	47,11	19,44	212,01	1384,12	164,91	0,59	0,86	39,51	1531,3	3283,1	613,7	364,7	1021,9	12,2	

День 5

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	3,66	-	3,57	3,57	17,41	93,58	-	0,06	0,01	-	92,1	59,1	12,8	32,1	85,1	0,65	№185
	Кофейный напиток с молоком	170	3,15	2,02	2,80	0,04	9,55	85,94	15,00	7,00	17,00	1,11	43,1	129,4	110,0	10,2	79,0	0,05	№395
	Бутерброд с маслом	25/5	1,79	-	4,30	-	14,72	67,50/33,10	37,00	0,03	0,01	-	112,7	40,5	8,0	8,7	27,1	0,58	№1
Итого:		350	8,60	2,02	10,67	3,61	41,68	280,12	52,00	7,09	17,02	1,11	247,9	229,0	130,8	51,0	191,2	1,28	
Завтрак	Сок мультифрукт.	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,2	
Обед	Салат из свежей капусты(икра овощная)	40	0,56	-	2,03	2,03	3,45	38,36	-	0,01	0,01	19,78	5,1	140,5	24,4	6,2	12,5	0,23	№20
	Суп рыбный	150	3,36	0,02	1,81	0,03	10,40	72,35	9,00	0,05	0,09	6,25	272,7	457,0	33,1	35,5	139,4	0,09	№87
	Запеканка из печени с рисом	130	10,11	1,12	6,41	0,43	19,07	242,48	7200,0	0,21	1,45	6,66	195,0	300,0	24,0	26,0	309,0	5,50	№294
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,68	-	0,49	0,49	20,44	84,00	--	0,06	0,02	-	301,0	118,0	15,8	20,2	73,0	1,62	
	Лимонный напиток	150	0,02	-	-	-	12,99	52,83	-	-	-	3,11	1,1	20,1	12,0	2,2	4,2	0,26	№393
Итого:		510	16,73	1,14	10,74	2,98	66,35	490,02	7209,0	0,33	1,57	35,80	774,9	1035,6	109,4	90,1	538,0	7,70	
Полдник	Компот из с/ф	150	0,09	-	-	-	14,49	84,75	-	-	0,01	0,02	2,3	115,4	29,8	5,0	13,4	1,11	№376
	Сырники из творога	50	6,01	5,87	7,32	2,02	12,76	125,62	38,80	0,02	0,13	0,11	29,2	92,4	105,1	15,4	154,8	0,38	№231
Итого:		200	6,10	5,87	7,32	2,02	27,25	210,37	38,80	0,02	0,14	0,13	31,5	207,8	134,9	20,4	168,2	1,49	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	10,50	10,50	18,58	-	16,55	239,77	298,00	0,04	0,32	0,12	157,0	195,0	104,5	15,6	238,0	1,0	№215
	Чай с сахаром	150	-	-	-	-	11,98	33,33	-	-	-	0,01	0,1	5,9	8,1	1,0	2,2	0,27	№392
	Хлеб пшеничный	20	1,50	-	0,50	0,50	10,40	54,00	-	0,01	0,01	-	141,8	24,7	4,0	4,0	18,5	0,26	
	Фрукты (банан)	95	0,20	-	-	-	10,75	23,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,01	7,8	9,6	1,91	

Итого:		415	12,20	10,50	19,08	0,50	49,68	350,10	301,00	0,07	0,35	4,13	318,7	456,3	130,7	28,4	268,3	3,44	
Итого за 5 день			43,63	19,53	47,81	9,11	204,01	1383,28	7600,8	7,53	19,12	45,17	1375,0	2173,3	525,8	199,9	1183,7	14,1	

День 6

Завтрак	Каша манная молочная	150	4,10	-	3,02	0,15	19,41	93,66	-	0,01	0,01	-	66,9	25,2	4,0	3,0	16,1	0,09	№185
	Кофейный напиток с молоком	170	3,15	2,02	2,80	0,04	9,55	85,94	15,00	7,00	17,00	1,11	43,1	129,4	110,0	10,2	79,0	0,05	№395
	Бутерброд с маслом	25/5	1,79	-	4,30	-	14,72	67,50/33,10	37,00	0,03	0,01	-	112,7	40,5	8,0	8,7	27,1	0,58	№1
Итого:		350	9,04	2,02	10,12	0,19	44,08	280,20	52,00	7,04	17,02	1,11	222,7	195,1	122,0	21,9	122,2	0,72	
Завтрак	Сок яблочный	100	-	-	-	-	10,00	42,66	-	-	-	2,00	6,0	120,0	7,0	4,0	7,0	1,40	
Обед	Салат из консерв. кукурузы	30	1,15	-	2,41	2,41	3,21	27,84	-	0,04	0,01	4,60	198,5	51,9	9,5	9,5	30,5	0,24	№12
	Щи из капусты и картофеля на к/б со сметаной	150	1,04	-	4,93	4,93	5,08	96,85	0,54	0,02	0,02	13,54	84,2	300,4	32,4	15,5	34,0	0,56	№67
	Птица тушеная с соусом	75	3,22	2,99	4,74	0,34	6,51	104,68	0,74	0,02	0,03	3,31	148,0	278,1	20,5	16,8	57,4	0,64	№301
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,26	0,02	2,96	0,40	20,20	123,86	15,00	0,01	0,01	-	77,2	80,5	16,4	16,8	146,8	0,74	№165
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,68	-	0,49	0,49	20,44	84,00	--	0,06	0,02	-	301,0	118,0	15,8	20,2	73,0	1,62	
	Лимонный напиток	150	0,02	-	-	-	12,99	52,83	-	-	-	3,11	1,1	20,1	12,0	2,2	4,2	0,26	№393
Итого:		555	11,37	3,01	15,52	8,57	68,43	490,06	16,28	0,15	0,09	24,56	810,00	849,0	106,6	81,0	345,9	4,06	
Полдник	Кисель из с/ф	150	0,12	-	-	-	14,10	98,65	-	0,01	0,02	0,14	1,8	65,0	11,6	3,2	11,0	0,67	№379
	Булочка Домашняя	50	2,38	0,18	5,53	5,50	22,37	111,42	2,00	0,05	0,04	-	149,0	72,0	12,9	16,5	47,6	0,60	№469
Итого:		200	2,50	0,18	5,53	5,50	36,47	210,07	2,00	0,06	0,06	0,14	150,8	137,0	24,5	19,7	58,6	1,27	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	60	9,81	9,62	3,15	0,02	1,75	117,44	52,00	0,04	0,11	0,20	164,8	249,4	34,0	20,9	169,5	0,45	№249
	Пюре из свеклы	110	2,42	0,02	6,23	0,12	15,62	122,25	21,68	0,01	0,02	8,50	44,9	282,4	43,6	23,2	50,1	1,32	№324
	Чай с сахаром	150	-	-	-	-	11,98	33,33	-	-	-	0,01	0,1	5,9	8,1	1,0	2,2	0,27	№392
	Хлеб пшеничный	20	1,50	-	0,50	0,50	10,40	54,00	-	0,01	0,01	-	141,8	24,7	4,0	4,0	18,5	0,26	
	Фрукты(яблоко)	95	0,20	-	-	-	10,75	23,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		445	13,93	9,64	9,88	0,64	50,50	350,02	76,68	0,08	0,16	12,71	371,4	793,1	103,8	56,9	249,9	4,21	
Итого за 6 день			36,84	14,85	41,05	14,90	209,48	1373,01	146,96	7,33	17,33	40,52	1560,9	2094,2	363,9	183,5	783,6	11,6	

День 7

Завтрак	Вермишель молочная	150	3,60	2,45	3,75	0,12	18,55	89,04	25,12	0,06	0,15	0,09	102,4	208,1	20,0	122,1	0,3	-	№185
	Какао с молоком	170	3,50	3,01	2,85	0,29	9,76	90,48	19,00	0,03	0,12	1,33	52,3	191,2	132,0	17,2	110,1	0,28	№397
	Бутерброд с	25/5	1,79	-	4,30	-	14,72	67,50/	37,00	0,03	0,01	-	112,7	40,5	8,0	8,7	27,1	0,58	№1

	маслом							33,10											
Итого:		350	8,89	5,46	10,90	0,41	43,03	280,12	81,12	0,12	0,28	1,42	267,4	439,8	160,0	148,0	137,5	0,86	
Завтрак	Сок мультифрукт.	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	-	2,43	2,43	3,34	37,56	-	0,01	0,02	6,40	341,7	214,4	25,0	14,3	29,9	1,02	№33
	Рассольник домашний на к/б со сметаной	150	1,24	-	4,05	4,05	8,86	87,95	-	0,06	0,02	8,56	214,4	431,8	26,5	19,8	47,9	0,72	№75
	Плов из птицы	130	10,28	9,98	10,36	0,35	21,74	196,04	30,00	0,02	0,05	0,26	263,1	174,5	29,5	30,2	144,5	1,20	№304
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,68	-	0,49	0,49	20,44	84,00	--	0,06	0,02	-	301,0	118,0	15,8	20,2	73,0	1,62	
	Компот из с/ф	150	0,09	-	-	-	14,49	84,75	-	-	0,01	0,02	2,3	115,4	29,8	5,0	13,4	1,11	№376
Итого:		510	14,86	9,98	17,33	7,32	68,87	490,30	30,00	0,15	0,12	15,24	1122,5	1054,1	126,6	89,5	308,7	5,67	
Полдник	Ряженка	170	4,59	4,59	4,42	-	8,97	91,80	39,00	0,03	0,19	0,40	96,0	279,0	233,0	23,0	178,0	0,10	
	Печенье	30	2,13	1,17	4,26	0,63	19,38	118,27	-	0,03	0,03	-	-	9,0	-	-	-	-	
Итого:		200	6,72	5,76	8,68	0,63	28,35	210,07	39,00	0,06	0,22	0,40	96,0	288,0	233,0	23,0	178,0	0,10	
Ужин	Биточки рыбные с соусом	60/15	8,02	7,59	4,82	0,34	5,99	85,23	14,00	0,04	0,02	0,12	181,0	210,2	15,8	19,6	126,5	0,34	№255
	Картофельное пюре	110	2,03	0,41	3,82	0,32	12,98	141,00	21,45	0,11	0,04	14,21	3,6	543,0	30,0	23,9	73,3	0,66	№321
	Чай с сахаром	150	-	-	-	-	11,98	33,33	-	-	-	0,01	0,1	5,5	7,8	1,0	2,1	0,23	№392
	Хлеб пшеничный	25	1,87	-	0,62	0,75	13,00	67,50	-	0,02	0,01	-	146,8	25,7	5,0	4,1	18,9	0,29	
	Фрукты	95	0,20	-	-	-	10,75	23,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		455	12,12	8,00	9,26	1,41	54,70	350,06	38,45	0,19	0,09	18,34	351,3	1015,1	72,7	56,4	230,4	3,43	
Итого за 7 день			42,59	29,20	46,17	9,77	214,00	1383,21	188,57	0,54	0,75	39,40	1839,2	3041,6	612,3	326,9	872,6	10,2	

День 8

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	3,66	-	3,57	3,57	17,41	93,58	-	0,06	0,01	-	92,1	59,1	12,8	32,1	85,1	0,65	№185
	Кофейный напиток с молоком	170	3,15	2,02	2,80	0,04	9,55	85,94	15,00	7,00	17,00	1,11	43,1	129,4	110,0	10,2	79,0	0,05	№395
	Бутерброд с маслом	25/5	1,79	-	4,30	-	14,72	67,50/33,10	37,00	0,03	0,01	-	112,7	40,5	8,0	8,7	27,1	0,58	№1
Итого:		350	8,60	2,02	10,67	3,61	41,68	280,12	52,0	7,09	17,02	1,11	247,9	229,0	130,8	51,0	191,2	1,28	
Завтрак	Сок мультифрукт.	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20	
Обед	Икра кабачковая	30	0,42	0,24	2,37	2,39	2,78	31,02	1,40	0,01	0,05	6,70	61,0	147,0	12,9	7,9	16,9	0,23	
	Борщ на к/б со сметаной	150	1,93	-	4,36	4,36	7,23	96,00	-	0,01	0,01	7,56	96,4	234,0	34,8	16,2	33,4	0,64	№56
	Печень по строгоновски	75	6,83	3,36	12,30	1,10	6,93	85,28	2045,0	0,14	0,60	3,56	162,5	178,3	16,2	20,5	168,4	2,56	№97

	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,30	0,02	4,46	2,12	27,33	141,75	16,00	0,10	0,09	-	74,3	262,4	12,5	129,0	200,6	3,56	№165
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,68	-	0,49	0,49	20,44	84,00	--	0,06	0,02	-	301,0	118,0	15,8	20,2	73,0	1,62	
	Лимонный напиток	150	0,02	-	-	-	12,99	52,83	-	-	-	3,11	1,1	20,1	12,0	2,2	4,2	0,26	№393
Итого:		555	16,18	3,62	23,98	10,46	77,70	490,88	2062,4	0,32	0,77	20,93	696,3	959,8	104,2	196,0	496,5	8,87	
Полдник	Кисель из с/ф	150	0,12	-	-	-	14,10	98,65	-	0,01	0,02	0,14	1,8	65,0	11,6	3,2	11,0	0,67	№379
	Булочка Творожная	50	2,96	1,96	3,02	0,25	21,34	111,40	27,50	0,08	0,11	0,11	149,5	102,4	48,2	20,5	96,0	1,02	№483
Итого:		200	3,08	1,96	3,02	0,25	35,44	210,05	27,50	0,09	0,13	0,25	151,3	167,4	59,8	23,7	107,0	1,69	
Ужин	Омлет с овощами и маслом	150/5	8,84	7,56	12,31	0,02	4,99	226,61	265,00	0,10	0,32	6,56	137,6	320,5	122,5	29,8	220,5	2,10	№220
	Чай с сахаром	180	-	-	-	-	11,98	33,33	-	-	-	0,01	0,1	5,5	7,8	1,0	2,1	0,23	№392
	Хлеб пшеничный	25	1,87	-	0,62	0,75	13,00	67,50	-	0,02	0,01	-	146,8	25,7	5,0	4,1	18,9	0,29	
	Фрукты	95	0,20	-	-	-	10,75	23,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		455	10,91	7,56	12,93	0,77	40,72	350,44	268,00	0,14	0,35	10,57	304,3	582,4	149,4	42,7	251,1	4,53	
Итого за 8 день			38,77	15,16	50,60	15,09	214,59	1384,15	2409,9	7,66	13,31	36,86	1401,8	2183,2	464,2	323,4	1063,8	16,5	

День 9

Завтрак	Каша пшенная молочная	150	3,91	0,02	3,07	1,02	19,12	89,22	21,20	0,09	0,01	-	90,6	71,4	10,2	25,6	79,2	0,86	№185
	Какао с молоком	170	3,50	3,01	2,85	0,29	9,76	90,48	19,00	0,03	0,12	1,33	52,3	191,2	132,0	17,2	110,1	0,28	№397
	Бутерброд с маслом	25/5	1,79	-	4,30	-	14,72	67,50/33,10	37,00	0,03	0,01	-	112,7	40,5	8,0	8,7	27,1	0,58	№1
Итого:		350	9,20	3,03	10,22	1,31	43,60	280,30	77,20	0,15	0,14	1,33	255,6	303,1	150,2	51,5	216,4	1,72	
2завтрак	Сок абрикосовый	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20	
Обед	Икра свекольная	40	0,93	-	1,23	1,23	3,59	36,56	-	0,01	0,02	3,87	18,3	249,4	20,2	14,5	33,2	1,04	№54
	Суп картоф.с горохом и гречками	150	2,89	-	4,89	4,89	7,79	90,67	-	0,14	0,04	3,66	82,0	368,0	28,6	24,0	66,3	1,35	№81
	Голубцы ленивые	130	9,49	7,88	10,37	1,12	14,29	194,09	25,00	0,04	0,12	18,45	96,3	500,4	56,0	42,4	172,4	1,42	№298
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,68	-	0,49	0,49	20,44	84,00	--	0,06	0,02	-	301,0	118,0	15,8	20,2	73,0	1,62	
	Компот из с/ф	150	0,09	-	-	-	14,49	84,75	-	-	0,01	0,02	2,3	115,4	29,8	5,0	13,4	1,11	№376
Итого:		510	16,08	7,88	16,98	7,73	60,60	490,07	25,00	0,25	0,21	26,00	499,9	1351,2	150,4	106,1	358,3	6,54	
Полдник	Кефир	170	4,76	4,76	5,44	-	10,41	90,00	41,00	0,05	0,22	0,09	97,0	287,0	234,0	24,0	162,0	0,10	
	Печенье овсяное	30	1,80	-	3,30	2,19	20,00	120,00	-	0,02	0,02	-	-	14,4	-	-	-	-	
Итого:		200	6,56	4,76	8,74	2,19	30,41	210,00	41,0	0,07	0,24	0,09	97,0	301,4	234,0	24,0	162,0	0,10	
Ужин	Макароны запечен. с яйцом с маслом	130/5	9,29	0,95	10,56	1,20	20,16	239,71	59,00	0,04	0,09	0,23	8,7	59,8	24,6	20,8	72,4	1,20	№208

	Чай с сахаром	180	-	-	-	-	11,98	33,33	-	-	-	0,01	0,1	5,9	8,1	1,0	2,2	0,27	№392
	Хлеб пшеничный	20	1,50	-	0,50	0,50	10,40	54,00	-	0,01	0,01	-	141,8	24,7	4,0	4,0	18,5	0,26	
	Фрукты(яблоко)	95	0,20	-	-	-	10,75	23,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		430	10,99	0,95	11,06	1,70	53,29	350,04	62,00	0,07	0,12	4,24	170,4	321,1	50,8	33,6	102,7	3,64	
Итого за 9 день			42,83	16,62	47,00	12,93	206,95	1383,07	205,20	0,56	0,75	35,66	1024,9	2521,4	605,4	225,2	857,4	12,2	

День 10

Завтрак	Каша манная молочная	150	4,10	-	3,02	0,15	19,41	93,66	-	0,01	0,01	-	66,9	25,2	4,0	3,0	16,1	0,09	№185
	Кофейный напиток с молоком	170	3,15	2,02	2,80	0,04	9,55	85,94	15,00	7,00	17,00	1,11	43,1	129,4	110,0	10,2	79,0	0,05	№395
	Бутерброд с маслом	25/5	1,79	0,03	4,30	0,20	14,72	67,50/33,10	37,00	0,03	0,01	-	112,7	40,5	8,0	8,7	27,1	0,58	№1
Итого:		350	9,04	2,05	10,12	0,39	43,68	280,20	52,00	7,04	17,02	1,11	222,7	195,1	122,0	21,9	122,2	0,72	
2завтрак	Сок апельсиновый	100	-	-	-	-	20,03	55,20	-	0,02	0,04	4,00	2,0	240,6	20,0	9,0	19,0	0,20	
Обед	Огурцы соленые порц.	30	-	-	-	-	0,78	3,40	-	0,02	0,05	5,30	44,7	132,0	10,3	6,6	12,8	0,17	
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150	1,82	-	2,89	2,89	7,01	90,16	-	0,02	0,02	14,56	83,2	206,2	37,0	12,4	24,5	0,46	№66
	Котлета	60	8,32	6,21	7,97	0,19	8,64	119,00	17,00	0,26	0,04	-	258,1	126,4	12,9	18,2	86,1	1,11	№282
	Картофельное пюре	110	2,03	0,41	3,82	0,33	12,98	141,00	20,01	0,09	0,05	13,45	3,6	554,0	30,0	22,0	72,6	0,45	№321
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,68	-	0,49	0,49	20,44	84,00	--	0,06	0,02	-	301,0	118,0	15,8	20,2	73,0	1,62	
	Лимонный напиток	150	0,02	-	-	-	12,99	52,83	-	-	-	3,11	1,1	20,1	12,0	2,2	4,2	0,26	№393
Итого:		540	14,87	6,62	15,17	3,90	62,84	490,39	37,01	0,45	0,18	36,42	691,7	1156,7	118,0	81,6	273,2	4,07	
Полдник	Молоко кип.	150	4,50	4,50	3,75	-	7,05	85,00	34,00	0,05	0,15	1,89	92,5	271,4	224,4	24,2	168,5	0,15	№400
	Сырники из творога	50	6,01	5,87	7,32	2,02	12,76	125,62	38,80	0,02	0,13	0,11	29,2	92,4	105,1	15,4	154,8	0,38	№231
Итого:		200	10,51	10,37	11,07	2,02	19,81	210,62	72,80	0,07	0,28	2,00	121,7	363,8	329,5	39,6	323,3	0,53	
Ужин	Яйцо	20	2,54	2,54	2,30	-	0,14	33,50	97,00	0,01	0,15	-	50,9	55,0	19,0	3,5	74,5	1,0	№213
	Винегрет	140	2,41	-	8,65	8,65	15,81	206,17	-	0,02	0,01	5,16	138,5	168,4	10,2	11,5	24,1	0,41	№45
	Чай с сахаром	150	-	-	-	-	11,98	33,33	-	-	-	0,01	0,1	5,9	8,1	1,0	2,2	0,27	№392
	Хлеб пшеничный	20	1,50	-	0,50	0,50	10,40	54,00	-	0,01	0,01	-	141,8	24,7	4,0	4,0	18,5	0,26	
	Фрукты(яблоко)	95	0,20	-	-	-	10,75	23,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		425	6,65	2,54	11,45	9,15	47,08	350,00	100,00	0,06	0,19	9,17	351,1	484,7	55,4	27,8	128,9	3,85	
Итого за 10 день			41,07	21,58	47,81	15,46	193,44	1386,41	261,81	7,64	17,71	52,70	1389,2	2440,9	644,9	179,9	866,6	9,37	

Итого за 10 дней	438,60	213,15	468,56	128,97	2086,57	13833,72	11640,39	47,64	105,94	392,86	14613,7	25046,8	5817,3	2548,7	9518,9	123,4 3	
Среднее значение за период	43,86	21,31	46,85	12,89	208,65	1383,37	1164,0	4,76	10,59	39,28	1461,3	2504,6	581,7	254,8	951,8	12,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																	

Составил _____ Т.С.Давыдова

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-2011г.-584с.
2. Организация рационального питания детей в ДООу Беленова Г.И.,Павлова Т.А. 2008г-207с
3. Питание детей Снигур М.И., Корешкова З.Т.-1988г.-702с.
4. Организация питания детей в ДООу Алексеева А.С.,Дружинина Л.В.,Ладодо К..С.-1990г.-206с.

1день																	
	350	9,17	2,07	11,07	1,53	43,06	280,21	54,99	7,16	17,10	1,11	220,5	404,7	130,9	129,9	281,5	4,43
	100	-	-	-	-	10,00	42,66	-	-	-	2,0	6,0	120,0	7,0	4,0	7,0	1,4
	500	15,47	10,88	20,14	3,36	58,19	490,09	34,00	0,22	0,18	15,07	810,7	805,6	94,6	90,0	330,4	4,87
	200	3,22	0,54	4,49	0,48	35,74	210,51	16,00	0,09	0,25	0,46	232,8	313,0	209,6	47,5	192,1	1,67
	405	14,30	11,10	11,26	0,61	58,47	350,22	102,00	0,08	0,16	4,13	225,6	376,3	150,2	33,9	227,3	3,06

Всего		42,16	24,59	46,96	4,83	205,46	1373,69	206,99	7,55	17,69	22,77	1495,6	2019,6	592,3	305,3	1038,3	15,43
2день																	
	350	9,20	3,03	10,22	1,31	43,60	280,30	77,20	0,15	0,14	1,33	255,6	303,1	150,2	51,5	216,4	1,72
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	540	14,35	6,70	15,11	3,08	69,87	490,65	40,85	0,50	0,18	23,16	704,6	1296,2	116,6	84,3	291,0	5,14
	200	6,72	5,76	8,68	0,63	28,35	210,07	39,00	0,06	0,22	0,40	96,0	288,0	233,0	23,0	178,0	0,10
	455	12,03	8,54	12,99	0,96	63,07	350,34	113,20	0,10	0,16	5,77	619,3	827,1	138,6	57,0	256,4	4,47
Всего		65,85	24,03	47,00	5,98	223,94	1384,02	270,25	0,83	0,74	34,66	1677,5	2959,0	658,4	225,8	959,8	11,63
3день																	
	350	8,60	2,02	10,67	3,61	41,68	280,12	52,00	7,09	17,02	1,11	247,9	229,0	130,8	51,0	191,2	1,28
	100	-	-	-	-	16,63	68,00	-	0,02	0,01	2,00	16,0	150,0	20,0	9,0	12,0	0,40
	510	9,20	-	15,02	15,02	59,42	490,04	-	0,17	0,11	38,15	737,0	1180,7	147,9	83,9	225,9	4,62
	200	6,56	4,76	8,74	2,19	30,41	210,00	41,00	0,07	0,24	0,09	97,0	301,4	234,0	24,0	162,0	0,10
	405	17,96	14,69	12,62	0,64	54,55	350,60	92,00	0,06	0,30	4,26	220,4	469,4	203,7	46,2	313,1	3,58
Всего		42,32	21,47	47,05	21,46	202,69	1398,76	185,00	7,41	17,68	45,61	1318,3	2330,5	736,4	214,1	904,2	9,98
4день																	
	350	8,89	5,46	10,90	0,41	43,03	280,12	81,12	0,12	0,28	1,42	267,4	439,8	160,0	148,0	137,5	0,86
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	510	14,78	8,44	18,63	9,36	59,26	490,41	14,00	0,22	0,23	17,67	562,8	1637,4	109,7	101,5	420,7	6,56
	200	7,42	5,52	6,80	2,92	28,48	210,50	35,00	0,10	0,19	1,89	256,5	365,8	237,8	43,7	225,3	0,71
	455	11,45	6,70	10,78	6,75	61,92	350,43	34,79	0,13	0,12	14,53	442,6	895,5	86,2	61,5	220,4	3,89
Всего		42,54	26,12	47,11	19,44	212,01	1384,12	164,91	0,59	0,86	39,51	1531,3	3283,1	613,7	364,7	1021,9	12,22
5день																	
	350	8,60	2,02	10,67	3,61	41,68	280,12	52,00	7,09	17,02	1,11	247,9	229,0	130,8	51,0	191,2	1,28
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,2
	510	16,73	1,14	10,74	2,98	66,35	490,02	7209,0	0,33	1,57	35,80	774,9	1035,6	109,4	90,1	538,0	7,70
	200	6,10	5,87	7,32	2,02	27,25	210,37	38,80	0,02	0,14	0,13	31,5	207,8	134,9	20,4	168,2	1,49
	415	12,20	10,50	19,08	0,50	49,68	350,10	301,00	0,07	0,35	4,13	318,7	456,3	130,7	28,4	268,3	3,44
Всего		43,63	19,53	47,81	9,11	204,01	1383,28	7600,8	7,53	19,12	45,17	1375,0	2173,3	525,8	199,9	1183,7	14,11
6день																	
	350	9,04	2,02	10,12	0,19	44,08	280,20	52,00	7,04	17,02	1,11	222,7	195,1	122,0	21,9	122,2	0,72
	100	-	-	-	-	10,00	42,66	-	-	-	2,00	6,0	120,0	7,0	4,0	7,0	1,40
	555	11,37	3,01	15,52	8,57	68,43	490,06	16,28	0,15	0,09	24,56	810,00	849,0	106,6	81,0	345,9	4,06
	200	2,50	0,18	5,53	5,50	36,47	210,07	2,00	0,06	0,06	0,14	150,8	137,0	24,5	19,7	58,6	1,27
	445	13,93	9,64	9,88	0,64	50,50	350,02	76,68	0,08	0,16	12,71	371,4	793,1	103,8	56,9	249,9	4,21
Всего		36,84	14,85	41,05	14,90	209,48	1373,01	146,96	7,33	17,33	40,52	1560,9	2094,2	363,9	183,5	783,6	11,66
7день																	
	350	8,89	5,46	10,90	0,41	43,03	280,12	81,12	0,12	0,28	1,42	267,4	439,8	160,0	148,0	137,5	0,86

	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	510	14,86	9,98	17,33	7,32	68,87	490,30	30,00	0,15	0,12	15,24	1122,5	1054,1	126,6	89,5	308,7	5,67
	200	6,72	5,76	8,68	0,63	28,35	210,07	39,00	0,06	0,22	0,40	96,0	288,0	233,0	23,0	178,0	0,10
	455	12,12	8,00	9,26	1,41	54,70	350,06	38,45	0,19	0,09	18,34	351,3	1015,1	72,7	56,4	230,4	3,43
Всего		42,59	29,20	46,17	9,77	214,00	1383,21	188,57	0,54	0,75	39,40	1839,2	3041,6	612,3	326,9	872,6	10,26
8день																	
	350	8,60	2,02	10,67	3,61	41,68	280,12	52,00	7,09	17,02	1,11	247,9	229,0	130,8	51,0	191,2	1,28
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	555	16,18	3,62	23,98	10,46	77,70	490,88	2062,4	0,32	0,77	20,93	696,3	959,8	104,2	196,0	496,5	8,87
	200	3,08	1,96	3,02	0,25	35,44	210,05	27,50	0,09	0,13	0,25	151,3	167,4	59,8	23,7	107,0	1,69
	455	10,91	7,56	12,93	0,77	40,72	350,44	268,00	0,14	0,35	10,57	304,3	582,4	149,4	42,7	251,1	4,53
Всего		38,77	15,16	50,60	15,09	214,59	1384,15	2409,9	7,66	13,31	36,86	1401,8	2183,2	464,2	323,4	1063,8	16,57
9день																	
	350	9,20	3,03	10,22	1,31	43,60	280,30	77,20	0,15	0,14	1,33	255,6	303,1	150,2	51,5	216,4	1,72
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	510	16,08	7,88	16,98	7,73	60,60	490,07	25,00	0,25	0,21	26,00	499,9	1351,2	150,4	106,1	358,3	6,54
	200	6,56	4,76	8,74	2,19	30,41	210,00	41,00	0,07	0,24	0,09	97,0	301,4	234,0	24,0	162,0	0,10
	430	10,99	0,95	11,06	1,70	53,29	350,04	62,00	0,07	0,12	4,24	170,4	321,1	50,8	33,6	102,7	3,64
Всего		42,83	16,62	47,00	12,93	206,95	1383,07	205,20	0,56	0,75	35,66	1024,9	2521,4	605,4	225,2	857,4	12,20
10ден ь																	
	350	9,04	2,05	10,12	0,39	43,68	280,20	52,00	7,04	17,02	1,11	222,7	195,1	122,0	21,9	122,2	0,72
	100	-	-	-	-	20,03	55,20	-	0,02	0,04	4,00	2,0	240,6	20,0	9,0	19,0	0,20
	540	14,87	6,62	15,17	3,90	62,84	490,39	37,01	0,45	0,18	36,42	691,7	1156,7	118,0	81,6	273,2	4,07
	200	10,51	10,37	11,07	2,02	19,81	210,62	72,80	0,07	0,28	2,00	121,7	363,8	329,5	39,6	323,3	0,53
	425	6,65	2,54	11,45	9,15	47,08	350,00	100,00	0,06	0,19	9,17	351,1	484,7	55,4	27,8	128,9	3,85
Всего		41,07	21,58	47,81	15,46	193,44	1386,41	261,81	7,64	17,71	52,70	1389,2	2440,9	644,9	179,9	866,6	9,37
1	42,16	24,59	46,96	4,83	205,46	1373,69	206,99	7,55	17,69	22,77	1495,6	2019,6	592,3	305,3	1038,3	15,43	
2	65,85	24,03	47,00	5,98	223,94	1384,02	270,25	0,83	0,74	34,66	1677,5	2959,0	658,4	225,8	959,8	11,63	
3	42,32	21,47	47,05	21,46	202,69	1398,76	185,00	7,41	17,68	45,61	1318,3	2330,5	736,4	214,1	904,2	9,98	
4	42,54	26,12	47,11	19,44	212,01	1384,12	164,91	0,59	0,86	39,51	1531,3	3283,1	613,7	364,7	1021,9	12,22	
5	43,63	19,53	47,81	9,11	204,01	1383,28	7600,8	7,53	19,12	45,17	1375,0	2173,3	525,8	199,9	1183,7	14,11	
6	36,84	14,85	41,05	14,90	209,48	1373,01	146,96	7,33	17,33	40,52	1560,9	2094,2	363,9	183,5	783,6	11,66	
7	42,59	29,20	46,17	9,77	214,00	1383,21	188,57	0,54	0,75	39,40	1839,2	3041,6	612,3	326,9	872,6	10,26	

[illegible]