

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 2011 г. № 81



Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 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 3 до 7 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 рецептур для детского питания:

1. Сборник рецептур 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)					Энергет и ческая ценнос ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры
									Водорастворимые			Жирор аство римые							
			Б		Ж		У		А,мг	В1,мг	В2,мг	С,мкг	Na, мг	К,мг	Са,мг	Mg,мг	Р,мг	Fe,мг	
			Всего	юисх.В т.ч жив	Всего	юисхВ т.ч раст.													
	День 1																		
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	5,27	0,05	5,37	2,36	21,50	128,58	3,80	0,15	0,12	-	66,7	237,2	13,4	115,0	180,2	4,50	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,33	2,61	2,96	0,09	10,15	90,99	18,00	9,00	20,00	1,17	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	№395
	Бутерброд с маслом	40/5	3,05	0,08	4,62	0,30	20,87	108,00/ 33,10	40,00	0,05	0,03	-	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	№1
Итого:		405	11,65	2,74	12,95	2,75	52,52	360,67	61,80	9,20	20,15	1,17	226,7	411,8	135,9	137,5	290,3	5,24	
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 консер. кукурузы	50	2,06	-	3,20	3,20	5,40	30,45	-	0,06	0,01	5,60	201,0	55,5	11,2	11,7	34,7	0,39	№12
	Борщ с капустой и картоф.на к/б .со сметаной	200	1,63	1,15	8,54	0,02	10,18	112,11	-	0,03	0,02	8,23	98,0	305,2	35,4	21,0	42,4	0,95	№57
	Макаронник с мясом	160	13,99	11,70	12,33	0,68	34,12	312,00	38,00	0,14	0,17	0,39	223,1	329,0	27,5	41,3	185,7	2,20	№292
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,75	-	0,50	0,50	21,00	105,00	-	0,09	0,04	-	305,0	122,0	17,5	23,5	79,0	1,95	
	Лимонный напиток	200	0,03	-	-	-	17,32	70,44	-	-	-	3,14	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,35	№393
Итого:		660	20,46	12,65	24,57	4,40	88,02	630,00	38,00	0,27	0,24	17,36	828,3	833,0	105,8	99,9	346,2	5,84	
Полдник	Кисель из с/ф	180	1,20	-	0,01	-	15,74	109,54	-	0,01	0,02	0,13	1,7	54,0	10,8	2,6	9,5	0,61	№379
	Булочка к Чаю	70	5,01	0,87	5,45	0,60	23,41	160,48	18,00	0,12	0,36	0,39	240,0	257,0	203,0	46,3	188,0	1,12	№485
Итого:		250	6,21	0,87	5,46	0,60	39,15	270,02	18,0	0,13	0,38	0,52	241,7	311,0	213,8	48,9	197,5	1,73	
Ужин	Запеканка из творога	160	16,15	14,10	13,10	0,16	27,85	294,58	112,00	0,07	0,29	0,27	69,0	119,0	131,0	25,0	211,0	0,80	№230
	Чай с сахаром	200	-	-	-	-	15,97	44,44	-	-	-	0,03	0,3	7,9	10,2	1,4	2,6	0,31	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	-	0,75	0,75	15,60	81,00	-	0,03	0,01	-	149,8	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	

	Фрукты (яблоко)	100	0,20	-	-	-	10,75	30,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,7	230,7	14,1	7,8	9,5	1,91	
Итого :		490	18,60	14,10	13,85	0,91	70,17	450,02	115,0	0,12	0,32	4,30	238,8	385,5	161,3	38,4	242,6	3,35	
Итого за 1 день			56,92	30,36	56,83	8,66	259,86	1753,37	232,80	9,72	21,09	25,35	1541,5	2061,3	623,8	328,7	1083,6	17,5	

День 2

Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,60	0,05	4,80	1,13	20,94	123,10	23,20	0,13	0,02	-	92,8	73,8	11,5	27,8	81,2	0,95	№185
	Какао с молоком	180	3,70	3,19	3,01	0,35	10,33	95,80	22,00	0,05	0,17	1,43	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	№397
	Бутерброд с маслом	40/5	3,05	-	4,62	-	20,87	108,00/33,10	40,00	0,05	0,03	-	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	№1
Итого:		405	11,35	3,24	12,43	1,48	52,14	360,00	85,20	0,23	0,22	1,43	263,0	311,4	157,8	56,9	222,4	2,00	
Завтрак	Сок абрикосовый	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,2	
Обед	Огурцы соленные.порц.	50	-	-	-	-	0,89	6,02	-	0,04	0,06	6,20	45,2	134,0	11,4	7,2	13,1	0,24	
	Суп картофельный с клецками на к/б	200	1,64	0,12	3,98	2,13	16,06	101,43	3,60	0,06	0,04	4,60	97,8	264,4	18,2	14,4	37,8	0,54	№85
	Котлета	80	11,74	6,43	10,42	0,23	12,85	138,10	19,00	0,35	0,08	-	262,2	128,9	13,4	19,1	88,4	1,29	№282
	Картофельное пюре	130	2,65	0,56	5,16	0,44	17,71	166,63	22,07	0,12	0,09	15,72	4,8	561,0	32,0	24,0	74,9	0,87	№321
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,75	-	0,50	-	21,00	105,00	--	0,09	0,04	-	305,0	122,0	17,5	23,5	79,0	1,95	
	Компот из с/ф	200	0,12	-	-	-	19,32	113,00	-	-	0,01	0,04	2,5	116,4	31,8	6,0	15,4	1,25	№376
Итого:		710	18,90	7,11	20,06	2,80	87,83	630,18	44,67	0,66	0,32	26,56	717,5	1326,7	124,3	94,2	308,6	6,14	
Полдник	Ряженка	200	5,40	5,40	5,02	-	10,05	102,90	44,00	0,04	0,26	0,60	100,0	292,0	248,0	28,0	184,0	0,20	
	Печенье	50	3,53	1,26	6,10	0,98	29,10	167,11	-	0,05	0,05	-	-	12,0	-	-	-		
Итого:		250	8,93	6,66	11,12	0,98	39,15	270,01	44,00	0,09	0,31	0,60	100,0	304,0	248,0	28,0	184,0	0,20	
Ужин	Суфле из рыбы	100	9,89	9,89	7,44	0,13	14,98	134,15	43,00	0,06	0,08	0,14	258,7	199,3	42,9	22,1	152,1	0,80	№268
	Свекла тушеная в сметане	130	3,03	0,97	8,52	0,18	20,35	164,91	75,40	0,05	0,09	1,75	205,4	371,8	72,6	26,4	79,3	1,85	№134
	Чай с сахаром	180	-	-	-	-	14,37	40,00	-	-	-	0,01	0,1	5,5	7,8	1,0	2,1	0,23	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	-	0,75	0,75	15,60	81,00	-	0,03	0,01	-	149,8	27,9	6,0	4,20	19,5	0,33	
	Фрукты	100	0,20	-	-	-	10,75	30,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,5	1,91	
Итого :		540	15,37	10,86	16,71	1,06	76,05	450,06	121,40	0,16	0,20	5,90	633,8	835,2	143,4	61,5	262,5	5,12	
Итого за 2 день			54,55	27,87	60,32	6,32	274,22	1762,91	295,27	1,16	1,09	38,49	1716,3	3021,9	693,5	250,6	995,5	13,6	

День 3

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4,30	-	4,63	4,63	20,89	128,00	-	0,10	0,02	-	94,3	61,2	14,8	34,2	87,2	0,95	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,33	2,61	2,96	0,09	10,15	90,99	18,00	9,00	20,00	1,17	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	№395
	Бутерброд с	40/5	3,05	0,08	4,62	0,30	20,87	108,00/	40,00	0,05	0,03	-	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	№1

	маслом							33,10											
Итого:		405	10,68	2,69	12,21	5,02	51,91	360,09	58,00	9,15	20,05	1,17	254,3	235,8	137,3	56,7	197,3	1,69	
2завтрак	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	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,09	-	2,50	2,50	5,86	48,26	-	0,04	0,03	7,84	94,2	182,0	22,3	14,8	33,5	1,05	№34
	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	200	3,05	-	5,09	5,09	16,27	118,60	-	0,08	0,05	6,03	215,8	387,6	21,0	20,6	57,4	0,78	№76
	Капуста тушенная с мясом	160	5,24	-	12,99	12,99	15,37	287,78	-	0,05	0,06	24,99	132,2	492,6	85,0	31,8	64,3	1,22	№132
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,75	-	0,50	0,50	21,00	105,00	--	0,09	0,04	-	305,0	122,0	17,5	23,5	79,0	1,95	
	Лимонный напиток	200	0,03	-	-	-	17,32	70,44	-	-	-	3,14	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,35	
Итого:		670	12,16	-	21,08	21,08	75,82	630,08	-	0,26	0,18	42,00	748,4	1205,5	160,0	93,1	238,6	5,35	
Полдник	Кефир	200	5,60	5,60	6,40	-	12,24	100,00	44,00	0,08	0,34	0,14	100,0	292,0	240,0	28,0	180,0	0,20	
	Печенье овсяное	50	3,00	-	4,50	2,23	30,33	170,06	-	0,05	0,04	-	-	15,6	-	-	-	-	
Итого:		250	8,60	5,60	10,90	2,23	42,57	270,06	44,00	0,13	0,38	0,14	100,0	307,6	240,0	28,0	180,0	0,20	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	150	20,08	19,05	15,60	0,20	28,08	229,52	99,00	0,06	0,33	0,29	60,0	159,0	180,0	33,6	282,0	0,93	№238
	Кисель из с/ф	180	1,20	-	0,01	-	15,74	109,54	-	0,01	0,02	0,13	1,7	54,0	10,8	2,6	9,5	0,61	№379
	Хлеб пшеничный	30	2,25	-	0,75	0,75	15,60	81,00	-	0,03	0,01	-	149,8	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	
	Фрукты(яблоко)	100	0,20	-	-	-	10,75	30,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		460	23,73	19,05	16,36	0,95	70,17	450,06	102,00	0,12	0,38	4,42	231,3	471,6	210,9	48,2	320,6	3,78	
Итого за 3 день			55,17	27,34	60,55	29,28	257,10	1778,29	204,00	9,68	21,00	49,73	1350,0	2370,5	768,2	235,0	948,5	11,4	

День 4

Завтрак	Вермишель молочная	180	4,16	3,58	4,50	0,25	21,06	123,40	27,56	0,08	0,18	1,00	105,7	210,2	21,6	124,3	0,5	-	№185
	Какао с молоком	180	3,70	3,19	3,01	0,35	10,33	95,80	22,00	0,05	0,17	1,43	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	№397
	Бутерброд с маслом	40/5	3,05	0,08	4,62	0,30	20,87	108,00/33,10	40,00	0,05	0,03	-	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	№1
Итого:		405	10,91	6,85	12,13	0,90	52,26	360,30	89,56	0,18	0,38	2,43	275,9	447,8	167,9	153,4	141,7	1,05	
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	60	0,78	-	3,71	3,71	5,67	55,26	-	0,01	0,01	5,72	2,3	100,0	17,7	8,0	33,4	0,45	№13
	Свекольник на к/б с яйцом и сметаной	200	1,62	-	7,01	7,01	14,00	130,97	-	0,06	0,04	7,03	97,0	393,0	29,2	23,8	51,4	1,07	№58
	Жаркое домашнему	160	12,62	10,60	11,81	1,25	31,01	225,79	16,00	0,17	0,26	7,26	164,9	925,0	24,0	50,2	258,0	3,05	№276
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,75	-	0,50	0,50	21,00	105,00	--	0,09	0,04	-	305,0	122,0	17,5	23,5	79,0	1,95	

	Компот из с/ф	200	0,12	-	-	-	19,32	113,00	-	-	0,01	0,04	2,6	116,4	31,8	6,0	15,4	1,25	№376
Итого:		670	17,89	10,60	23,03	12,47	91,00	630,02	16,00	0,33	0,36	20,05	571,8	1656,4	120,2	111,5	437,2	7,77	
Полдник	Молоко кип.	180	5,40	5,40	4,50	-	8,46	102,00	38,00	0,08	0,28	2,46	94,5	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19	№400
	Булочка Веснушка	70	4,08	1,07	4,27	3,95	30,00	168,05	3,00	0,09	0,06	-	170,0	96,8	15,7	21,6	58,6	1,02	№473
Итого:		250	9,48	6,47	8,77	3,95	38,46	270,05	41,00	0,17	0,34	2,46	264,5	372,7	242,5	48,1	228,7	1,21	
Ужин	Пудинг из рыбы запечен.	90	11,11	10,82	7,20	6,60	13,50	152,20	4,00	0,06	0,06	1,80	131,2	211,2	24,4	25,8	132,5	0,56	№269
	Рагу овощное	130	2,36	0,06	7,98	0,26	18,30	146,80	30,12	0,06	0,06	11,12	148,3	426,2	38,7	27,3	62,1	1,09	№344
	Чай с сахаром	180	-	-	-	-	14,37	40,00	-	-	-	0,01	0,1	5,5	7,8	1,0	2,1	0,23	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	-	0,75	0,75	15,60	81,00	-	0,03	0,01	-	149,8	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	
	Фрукты(яблоко)	100	0,20	-	-	-	10,75	30,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		530	15,92	10,88	15,93	7,61	70,13	450,00	37,12	0,17	0,15	16,93	449,2	901,5	91,0	66,1	225,8	4,12	
Итого за 4 день			54,20	34,80	59,86	24,93	270,90	1763,03	183,68	0,87	1,27	45,87	1563,4	3623,0	641,6	389,1	1051,4	14,3	

День 5

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4,30	-	4,63	4,63	20,89	128,00	-	0,10	0,02	-	94,3	61,2	14,8	34,2	87,2	0,95	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,33	2,61	2,96	0,09	10,15	90,99	18,00	9,00	20,00	1,17	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	№395
	Бутерброд с маслом	40/5	3,05	0,08	4,62	0,30	20,87	108,00/33,10	40,00	0,05	0,03	-	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	№1
Итого:		405	10,68	2,69	12,21	5,02	51,91	360,09	58,00	9,15	20,05	1,17	254,3	235,8	137,3	56,7	197,3	1,69	
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 свежей капусты(икра овощная)	60	1,24	-	4,94	4,94	6,18	52,54	-	0,01	0,02	21,02	6,1	143,9	26,9	7,9	14,9	0,32	№20
	Суп рыбный	200	4,38	0,03	3,41	0,05	18,86	97,46	12,00	0,08	0,12	7,29	278,8	460,6	36,2	37,8	141,2	1,01	№87
	Запеканка из печени с рисом	160	11,44	1,24	9,15	0,56	30,87	304,60	7400,0	0,27	1,91	8,71	201,0	304,0	26,0	29,0	312,0	5,9	№294
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,75	-	0,50	0,50	21,00	105,00	--	0,09	0,04	-	305,0	122,0	17,5	23,5	79,0	1,95	
	Лимонный напиток	200	0,03	-	-	-	17,32	70,44	-	-	-	3,14	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,35	
Итого:		670	19,84	1,27	18,00	6,05	94,23	630,04	7412,0	0,45	2,09	40,16	792,1	1051,8	120,8	100,6	551,5	9,53	
Полдник	Компот из с/ф	180	0,10	-	-	-	17,38	101,70	-	-	0,01	0,03	2,3	114,4	30,6	5,5	14,8	1,05	№376
	Сырники из творога	70	8,41	7,62	9,24	2,45	19,86	168,33	40,60	0,04	0,20	0,18	31,8	93,4	108,9	17,9	158,2	0,52	№231
Итого:		250	8,51	7,62	9,24	2,45	37,24	270,03	40,6	0,04	0,21	0,21	34,1	207,8	139,5	23,4	173,0	1,57	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	180/5	12,54	12,54	19,53	-	18,66	294,61	345,00	0,09	0,55	0,23	161,0	20,1	106,7	17,9	241,5	2,71	№215

	Чай с сахаром	200	-	-	-	-	15,97	44,44	-	-	-	0,03	0,3	7,9	10,2	1,4	2,6	0,31	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	-	0,75	0,75	15,60	81,00	-	0,03	0,01	-	149,8	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	
	Фрукты (банан)	100	0,20	-	-	-	10,75	30,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		515	14,99	12,54	20,28	0,75	60,98	450,05	348,00	0,14	0,58	4,26	330,9	286,6	137,0	31,3	237,2	5,26	
Итого за 5 день			54,02	24,12	59,73	14,27	263,41	1762,87	7858,6	9,80	22,97	50,80	1413,4	2026,6	554,6	222,0	1177,0	18,2	

День 6

Завтрак	Каша манная молочная	180	4,78	-	4,42	0,20	20,69	128,41	-	0,02	0,01	-	67,9	26,3	4,8	3,7	17,2	0,21	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,33	2,61	2,96	0,09	10,15	90,99	18,00	9,00	20,00	1,17	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	№395
	Бутерброд с маслом	40/5	3,05	0,08	4,62	0,30	20,87	108,00/33,10	40,00	0,05	0,03	-	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	№1
Итого:		405	11,16	2,69	12,00	0,59	51,71	360,50	58,00	9,07	20,04	1,17	227,9	200,9	127,3	26,2	127,3	0,95	
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	50	2,06	-	3,20	3,20	5,40	30,45	-	0,06	0,01	5,60	201,0	55,5	11,2	11,7	34,7	0,39	№12
	Щи из капусты и картофеля на к/б со сметаной	200	1,98	-	6,57	6,57	10,77	128,68	0,64	0,05	0,04	14,77	86,4	303,6	34,6	17,8	38,0	0,62	№67
	Птица тушеная с соусом	80/20	5,86	4,70	6,68	0,50	9,81	123,75	0,95	0,05	0,06	3,84	152,0	288,4	22,3	19,8	60,8	0,82	№301
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	0,03	4,76	0,55	27,46	171,69	18,00	0,04	0,03	-	80,3	82,4	19,2	18,7	148,6	0,87	№165
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,75	-	0,50	0,50	21,00	105,00	--	0,09	0,04	-	305,0	122,0	17,5	23,5	79,0	1,95	
	Лимонный напиток	200	0,03	-	-	-	17,32	70,44	-	-	-	3,14	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,35	
Итого:		720	16,74	4,73	21,71	11,32	91,76	630,01	19,59	0,29	0,18	27,35	824,7	873,2	119,0	93,9	365,5	5,00	
Полдник	Кисель из с/ф	180	1,20	-	0,01	-	15,74	109,54	-	0,01	0,02	0,13	1,7	54,0	10,8	2,6	9,5	0,61	№379
	Булочка Домашняя	70	4,33	0,21	7,74	7,02	31,31	160,48	3,00	0,09	0,06	-	156,0	78,0	14,6	18,4	50,2	0,90	№469
Итого:		250	5,53	0,21	7,75	7,02	47,05	270,02	3,00	0,10	0,08	0,13	157,7	132,0	25,4	21,0	59,7	1,51	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	2,77	4,37	0,03	2,57	122,14	56,00	0,07	0,14	0,30	166,8	253,6	37,0	22,9	171,7	0,87	№249
	Пюре из свеклы	130	3,93	0,04	7,64	0,14	17,32	172,42	23,37	0,02	0,04	9,90	48,2	290,6	47,3	25,5	53,1	1,52	№324
	Чай с сахаром	200	-	-	-	-	13,32	44,44	-	-	-	0,03	0,3	7,9	10,2	1,4	2,6	0,31	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	-	0,75	0,75	15,60	81,00	-	0,03	0,01	-	149,8	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	
	Фрукты	100	0,20	-	-	-	10,75	30,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		550	19,45	2,81	12,76	0,92	59,56	450,00	82,37	0,14	0,21	14,23	384,9	810,7	114,6	61,8	256,5	4,94	
Итого за 6 день			52,88	10,44	54,22	19,85	260,08	1752,74	162,96	9,60	20,51	44,88	1601,2	2136,8	393,3	206,9	816,0	13,8	

День 7

Завтрак	Вермишель молочная	180	4,16	3,58	4,50	0,25	21,06	123,40	27,56	0,08	0,18	1,00	105,7	210,2	21,6	124,3	0,5	-	№185
	Какао с молоком	180	3,70	3,19	3,01	0,35	10,33	95,80	22,00	0,05	0,17	1,43	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	№397
	Бутерброд с маслом	40/5	3,05	0,08	4,62	0,30	20,87	108,00/33,10	40,00	0,05	0,03	-	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	№1
Итого:		405	10,91	6,85	12,13	0,90	52,26	360,30	89,56	0,18	0,38	2,43	275,9	447,8	167,9	153,4	141,7	1,05	
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	60	0,85	-	3,65	3,65	5,01	56,34	-	0,02	0,03	7,60	349,6	218,9	28,1	16,7	32,7	1,06	№33
	Рассольник домашний на к/б со сметаной	200	1,65	-	6,17	6,17	11,82	116,33	-	0,08	0,05	9,45	217,8	435,7	28,1	22,2	51,8	0,83	№75
	Плов из птицы	160	13,12	11,22	13,76	0,42	28,76	239,38	36,00	0,04	0,09	0,41	267,6	178,2	33,7	34,8	148,5	1,57	№304
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,75	-	0,50	0,50	21,00	105,00	--	0,09	0,04	-	305,0	122,0	17,5	23,5	79,0	1,95	
	Компот из с/ф	200	0,12	-	-	-	19,32	113,00	-	-	0,01	0,04	2,6	116,4	31,8	6,0	15,4	1,25	№376
Итого:		670	18,49	11,22	24,08	10,74	85,91	630,05	36,00	0,23	0,22	17,50	1142,6	1071,2	139,2	103,2	327,4	6,66	
Полдник	Ряженка	200	5,40	5,40	5,02	-	10,05	102,90	44,00	0,04	0,26	0,60	100,0	292,0	248,0	28,0	184,0	0,20	
	Печенье	50	3,53	1,26	6,10	0,98	29,10	167,11	-	0,05	0,05	-	-	12,00	-	-	-	-	
Итого:		250	8,93	6,66	11,12	0,98	39,15	270,01	44,00	0,09	0,31	0,60	100,0	304,0	248,0	28,0	184,0	0,20	
Ужин	Биточки рыбные с соусом	80/20	10,97	9,80	6,75	0,57	14,15	132,58	18,00	0,06	0,05	0,24	184,4	212,7	19,9	21,3	129,8	0,57	№255
	Картофельное пюре	130	2,65	0,56	5,16	0,44	17,71	166,63	22,07	0,12	0,09	15,72	4,8	561,0	32,0	24,0	74,9	0,87	№321
	Чай с сахаром	180	-	-	-	-	14,37	40,00	-	-	-	0,01	0,1	5,5	7,8	1,0	2,1	0,23	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	-	0,75	0,75	15,60	81,00	-	0,03	0,01	-	149,8	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	
	Фрукты	100	0,20	-	-	-	10,75	30,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		540	16,07	10,36	12,66	1,76	72,58	450,21	43,07	0,23	0,17	19,97	358,9	1037,8	79,8	58,3	235,9	3,91	
Итого за 7 день			54,40	35,09	59,99	14,38	268,95	1763,23	212,63	0,75	1,12	44,50	1879,4	3105,4	654,9	352,9	907,0	12,0	

День 8

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4,30	-	4,63	4,63	20,89	128,00	-	0,10	0,02	-	94,3	61,2	14,8	34,2	87,2	0,95	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,33	2,61	2,96	0,09	10,15	90,99	18,00	9,00	20,00	1,17	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	№395
	Бутерброд с маслом	40/5	3,05	0,08	4,62	0,30	28,87	108,00/33,10	40,00	0,05	0,03	-	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	№1
Итого:		405	10,68	2,69	12,21	5,02	59,91	360,09	58,00	9,15	20,05	1,17	254,3	235,8	137,3	56,7	197,3	1,69	
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	50	0,60	0,34	3,60	3,60	3,20	41,76	1,80	0,02	0,08	7,50	62,9	151,1	15,5	8,7	17,3	0,32	
	Борщ на к/б со сметаной	200	3,57	-	5,81	5,81	9,64	128,00	-	0,03	0,03	8,43	98,2	238,4	37,6	18,6	35,6	0,86	№56
	Печень по строгоновски	100	9,19	4,23	14,76	1,20	15,31	113,56	2175,0	0,19	0,90	4,28	165,2	183,4	18,6	23,2	173,2	3,04	№97
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,08	0,03	5,27	2,36	35,29	171,31	18,00	0,20	0,11	-	77,6	265,2	14,2	135,0	206,2	4,06	№165
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,75	-	0,50	0,50	21,00	105,00	-	0,09	0,04	-	305,0	122,0	17,5	23,5	79,0	1,95	
	Лимонный напиток	200	0,03	-	-	-	17,32	70,44	-	-	-	3,14	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,35	
Итого:		720	22,22	4,60	29,94	13,47	101,76	630,07	2194,8	0,53	1,16	23,35	710,1	981,4	117,6	211,4	515,7	10,5	
Полдник	Кисель из с/ф	180	1,20	-	0,01	-	15,74	109,54	-	0,01	0,02	0,13	1,7	54,0	10,8	2,6	9,5	0,61	№379
	Булочка Творожная	70	5,14	2,12	4,22	0,42	30,87	160,50	30,80	0,10	0,13	0,13	151,2	108,9	51,8	23,8	98,0	1,06	№483
Итого:		250	6,34	2,12	4,23	0,42	46,61	270,04	30,8	0,11	0,15	0,26	152,9	162,9	62,6	26,4	107,5	1,67	
	Омлет с овощами с маслом	170/5	11,16	10,85	14,06	0,04	10,66	294,56	280,00	0,10	0,48	7,02	140,8	324,6	126,4	31,8	222,2	2,50	№220
	Чай с сахаром	200	-	-	-	-	15,97	44,44	-	-	-	0,03	0,3	7,9	10,2	1,4	2,6	0,31	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	-	0,75	0,75	15,60	81,00	-	0,03	0,01	-	149,8	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	
	Фрукты(яблоко)	100	0,20	-	-	-	10,75	30,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		510	13,61	10,85	14,81	0,79	52,98	450,00	283,00	0,15	0,51	11,05	310,7	591,1	156,7	45,2	253,9	5,05	
Итого за 8 день			52,85	20,26	61,19	19,70	280,31	1762,86	2566,6	9,96	21,91	39,83	1430,0	2215,8	494,2	349,7	1092,4	19,1	

День 9

Завтрак	Каша пшенная молочная	180	4,60	0,05	4,80	1,13	20,94	123,10	23,20	0,13	0,02	-	92,8	73,8	11,5	27,8	81,2	0,95	№185
	Какао с молоком	180	3,70	3,19	3,01	0,35	10,33	95,80	22,00	0,05	0,17	1,43	55,3	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43	№397
	Бутерброд с маслом	40/5	3,05	-	4,62	-	20,87	108,00/ 33,10	40,00	0,05	0,03	-	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	№1
Итого:		405	11,35	3,24	12,43	1,48	52,14	360,00	85,20	0,23	0,22	1,43	263,0	311,4	157,8	56,9	222,4	2,00	
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	60	1,39	-	1,84	1,84	5,38	64,94	-	0,02	0,03	4,05	20,8	253,8	23,0	17,8	36,6	1,06	№54
	Суп картоф.,с горохом и гречками	200	3,85	-	7,52	7,52	14,38	103,89	-	0,18	0,06	4,65	86,0	378,0	30,4	28,0	69,6	1,62	№81
	Голубцы ленивые	160	11,68	9,54	13,76	1,16	17,32	243,17	29,00	0,08	0,15	20,03	99,2	507,3	60,0	44,1	177,1	1,63	№298
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,75	-	0,50	0,50	21,00	105,00	-	0,09	0,04	-	305,0	122,0	17,5	23,5	79,0	1,95	
	Компот из с/ф	200	0,12	-	-	-	19,32	113,00	-	-	0,01	0,04	2,6	116,4	31,8	6,0	15,4	1,25	№376
Итого:		670	19,79	9,54	23,62	11,02	77,40	630,00	29,00	0,37	0,29	28,77	513,6	1377,5	162,7	119,4	377,7	7,51	

Полдник	Кефир	200	5,60	5,60	6,40	-	12,24	100,00	44,00	0,08	0,34	0,14	100,0	292,0	240,0	28,0	180,0	0,20	
	Печенье овсянное	50	3,00	-	4,50	2,23	30,33	170,06	-	0,05	0,04	-	-	15,6	-	-	-	-	
Итого:		250	8,60	5,60	10,90	2,23	42,57	270,06	44,00	0,13	0,38	0,14	100,0	307,6	240,0	28,0	180,0	0,20	
Ужин	Макароны запеченные с яйцом, с маслом	150/5	11,88	1,02	12,68	1,40	6,20	294,56	63,00	0,06	0,11	0,33	10,4	61,4	27,1	23,1	77,6	1,40	№208
	Чай с сахаром	200	-	-	-	-	15,97	44,44	-	-	-	0,03	0,3	7,9	10,2	1,4	2,6	0,31	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	-	0,75	0,75	15,60	81,00	-	0,03	0,01	-	149,8	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	
	Фрукты(яблоко)	100	0,20	-	-	-	10,75	30,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		485	14,33	1,02	13,43	2,15	48,52	450,00	69,00	0,11	0,14	4,36	180,3	327,9	57,4	36,5	109,3	3,95	
Итого за 9 день			54,07	19,40	60,38	16,88	239,68	1762,72	227,20	0,86	1,07	38,70	1058,9	2569,0	637,9	250,8	907,4	13,8	

День 10

Завтрак	Каша манная молочная	180	4,78	-	4,42	0,20	20,69	128,41	-	0,02	0,01	-	67,9	26,3	4,8	3,7	17,2	0,21	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,33	2,61	2,96	0,09	10,15	90,99	18,00	9,00	20,00	1,17	45,1	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12	№395
	Бутерброд с маслом	40/5	3,05	0,08	4,62	0,30	28,87	108,00/33,10	40,00	0,05	0,03	-	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	№1
Итого:		405	11,16	2,69	12,00	0,59	59,71	360,50	58,00	9,07	20,04	1,17	227,9	200,9	127,3	26,2	127,3	0,95	
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 соленные.порц.	50	-	-	-	-	0,89	6,02	-	0,04	0,06	6,20	45,2	134,0	11,4	7,2	13,1	0,24	
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200	2,42	-	3,92	3,92	13,34	143,86	-	0,03	0,03	16,03	86,4	209,6	40,0	14,6	29,6	0,53	№66
	Котлета	80	11,74	6,43	10,42	0,23	12,85	138,10	19,00	0,35	0,08	-	262,2	128,9	13,4	19,1	88,4	1,29	№282
	Картофельное пюре	130	2,65	0,56	5,16	0,44	17,71	166,63	22,07	0,12	0,09	15,72	4,8	561,0	32,0	24,0	74,9	0,87	№321
	Хлеб ржаной йодированный	50	2,75	-	0,50	-	21,00	105,00	-	0,09	0,04	-	305,0	122,0	17,5	23,5	79,0	1,95	
	Лимонный напиток	200	0,03	-	-	-	17,32	70,44	-	-	-	3,14	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,35	№376
Итого:		710	19,59	6,99	20,00	4,59	83,11	630,05	41,07	0,63	0,30	41,09	704,8	1176,8	128,5	90,8	289,4	5,23	
Полдник	Молоко кип.	180	5,40	5,40	4,50	-	8,46	102,00	38,00	0,08	0,28	2,46	94,5	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19	№400
	Сырники из творога	70	8,41	7,62	9,24	2,45	19,86	168,33	40,60	0,04	0,20	0,18	31,8	93,4	108,9	17,9	158,2	0,52	№231
Итого:		250	13,81	13,02	13,74	2,45	28,32	270,33	78,60	0,12	0,48	2,64	126,3	369,3	335,7	44,4	328,3	0,71	
	Яйцо	40	5,08	5,08	4,60	-	0,28	67,00	100,00	0,03	0,18	-	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,0	№213

Ужин	Винегрет	200	3,44	-	10,35	10,35	20,58	227,72	-	0,03	0,02	6,14	142,4	171,1	13,9	12,5	27,1	0,51	№45
	Чай с сахаром	200	-	-	-	-	15,97	44,44	-	-	-	0,03	0,3	7,9	10,2	1,4	2,6	0,31	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,25	-	0,75	0,75	15,60	81,00	-	0,03	0,01	-	149,8	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	
	Фрукты(яблоко)	100	0,20	-	-	-	10,75	30,00	3,00	0,02	0,02	4,00	19,8	230,7	14,1	7,8	9,6	1,91	
Итого:		570	10,97	5,08	15,70	11,10	63,18	450,16	103,00	0,11	0,23	10,17	365,9	493,6	66,2	30,7	135,6	4,06	
Итого за 10 день			55,53	27,78	61,44	18,73	254,35	1766,24	280,67	9,95	21,09	59,07	1426,9	2481,2	677,7	201,1	899,6	11,1	
Итого за 10 дней			544,59	257,46	594,51	173,00	2628,86	17628,26	12224,41	62,35	133,12	437,22	14981,0	25611,5	6139,7	2786,8	9878,4	145,1 ₈	
Среднее значение за период			54,45	25,74	59,45	17,30	262,88	1762,82	1222,4	6,23	13,31	43,72	1498,1	2561,1	613,9	278,6	987,8	14,5	
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 ДОУ Беленова Г.И.,Павлова Т.А. 2008г-207с
3. Питания детей Снигур М.И., Корешкова З.Т.-1988г.-702с.
4. Организация питания детей в ДОУ Алексеева А.С.,Дружинина Л.В.,Ладодо К..С.-1990г.-206с.

[illegible]

	405	11,65	2,74	12,95	2,75	52,52	360,67	61,80	9,20	20,15	1,17	226,7	411,8	135,9	137,5	290,3	5,24
	100	-	-	-	-	10,00	42,66	-	-	-	2,00	6,0	120,0	7,0	4,0	7,0	1,40
	660	20,46	12,65	24,57	4,40	88,02	630,00	38,00	0,27	0,24	17,36	828,3	833,0	105,8	99,9	346,2	5,84
	250	6,21	0,87	5,46	0,60	39,15	270,02	18,00	0,13	0,38	0,52	241,7	311,0	213,8	48,9	197,5	1,73
	490	18,60	14,10	13,85	0,91	70,17	450,02	115,00	0,12	0,32	4,30	238,8	385,5	161,3	38,4	242,6	3,35
всего		56,92	30,36	56,83	8,66	259,86	1753,37	232,80	9,72	21,09	25,35	1541,5	2061,3	623,8	328,7	1083,6	17,56
2день																	
	405	11,35	3,24	12,43	1,48	52,14	360,00	85,20	0,23	0,22	1,43	263,0	311,4	157,8	56,9	222,4	2,00
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	710	18,90	7,11	20,06	2,80	87,83	630,18	44,67	0,66	0,32	26,56	717,5	1326,7	124,3	94,2	308,6	6,14
	250	8,93	6,66	11,12	0,98	39,15	270,01	44,00	0,09	0,31	0,60	100,0	304,0	248,0	28,0	184,0	0,20
	540	15,37	10,86	16,71	1,06	76,05	450,06	121,40	0,16	0,20	5,90	633,8	835,2	143,4	61,5	262,5	5,12
всего		54,55	27,87	60,32	6,32	274,22	1762,91	295,27	1,16	1,09	38,49	1716,3	3021,9	693,5	250,6	995,5	13,66
3день																	
	405	10,68	2,69	12,21	5,02	51,91	360,09	58,00	9,15	20,05	1,17	254,3	235,8	137,3	56,7	197,3	1,69
	100	-	-	-	-	16,63	68,00	-	0,02	0,01	2,00	16,0	150,0	20,0	9,0	12,0	0,40
	670	12,16	-	21,08	21,08	75,82	630,08	-	0,26	0,18	42,00	748,4	1205,5	160,0	93,1	238,6	5,35
	250	8,60	5,60	10,90	2,23	42,57	270,06	44,00	0,13	0,38	0,14	100,0	307,6	240,0	28,0	180,0	0,20
	460	23,73	19,05	16,36	0,95	70,17	450,06	102,00	0,12	0,38	4,42	231,3	471,6	210,9	48,2	320,6	3,78
всего		55,17	27,34	60,55	29,28	257,10	1778,29	204,00	9,68	21,00	49,73	1350,0	2370,5	768,2	235,0	948,5	11,42
4день																	
	405	10,91	6,85	12,13	0,90	52,26	360,30	89,56	0,18	0,38	2,43	275,9	447,8	167,9	153,4	141,7	1,05
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	670	17,89	10,60	23,03	12,47	91,00	630,02	16,00	0,33	0,36	20,05	571,8	1656,4	120,2	111,5	437,2	7,77
	250	9,48	6,47	8,77	3,95	38,46	270,05	41,00	0,17	0,34	2,46	264,5	372,7	242,5	48,1	228,7	1,21
	530	15,92	10,88	15,93	7,61	70,13	450,00	37,12	0,17	0,15	16,93	449,2	901,5	91,0	66,1	225,8	4,12
всего		54,20	34,80	59,86	24,93	270,90	1763,03	183,68	0,87	1,27	45,87	1563,4	3623,0	641,6	389,1	1051,4	14,35
5день																	
	405	10,68	2,69	12,21	5,02	51,91	360,09	58,00	9,15	20,05	1,17	254,3	235,8	137,3	56,7	197,3	1,69
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	670	19,84	1,27	18,00	6,05	94,23	630,04	7412,0	0,45	2,09	40,16	792,1	1051,8	120,8	100,6	551,5	9,53
	250	8,51	7,62	9,24	2,45	37,24	270,03	40,60	0,04	0,21	0,21	34,1	207,8	139,5	23,4	173,0	1,57
	515	14,99	12,54	20,28	0,75	60,98	450,05	348,00	0,14	0,58	4,26	330,9	286,6	137,0	31,3	237,2	5,26
всего		54,02	24,12	59,73	14,27	263,41	1762,87	7858,6	9,80	22,97	50,80	1413,4	2026,6	554,6	222,0	1177,0	18,25
6день																	
	405	11,16	2,69	12,00	0,59	51,71	360,50	58,00	9,07	20,04	1,17	227,9	200,9	127,3	26,2	127,3	0,95
	100	-	-	-	-	10,00	42,66	-	-	-	2,00	6,0	120,0	7,0	4,0	7,0	1,40

	720	16,74	4,73	21,71	11,32	91,76	630,01	19,59	0,29	0,18	27,35	824,7	873,2	119,0	93,9	365,5	5,00
	250	5,53	0,21	7,75	7,02	47,05	270,02	3,00	0,10	0,08	0,13	157,7	132,0	25,4	21,0	59,7	1,51
	550	19,45	2,81	12,76	0,92	59,56	450,00	82,37	0,14	0,21	14,23	384,9	810,7	114,6	61,8	256,5	4,94
всего		52,88	10,44	54,22	19,85	260,08	1752,74	162,96	9,60	20,51	44,88	1601,2	2136,8	393,3	206,9	816,0	13,80
7день																	
	405	10,91	6,85	12,13	0,90	52,26	360,30	89,56	0,18	0,38	2,43	275,9	447,8	167,9	153,4	141,7	1,05
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	670	18,49	11,22	24,08	10,74	85,91	630,05	36,00	0,23	0,22	17,50	1142,6	1071,2	139,2	103,2	327,4	6,66
	250	8,93	6,66	11,12	0,98	39,15	270,01	44,00	0,09	0,31	0,60	100,0	304,0	248,0	28,0	184,0	0,20
	540	16,07	10,36	12,66	1,76	72,58	450,21	43,07	0,23	0,17	19,97	358,9	1037,8	79,8	58,3	235,9	3,91
всего		54,40	35,09	59,99	14,38	268,95	1763,23	212,63	0,75	1,12	44,50	1879,4	3105,4	654,9	352,9	907,0	12,02
8день																	
	405	10,68	2,69	12,21	5,02	59,91	360,09	58,00	9,15	20,05	1,17	254,3	235,8	137,3	56,7	197,3	1,69
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	720	22,22	4,60	29,94	13,47	101,76	630,07	2194,8	0,53	1,16	23,35	710,1	981,4	117,6	211,4	515,7	10,5
	250	6,34	2,12	4,23	0,42	46,61	270,04	30,80	0,11	0,15	0,26	152,9	162,9	62,6	26,4	107,5	1,67
	510	13,61	10,85	14,81	0,79	52,98	450,00	283,00	0,15	0,51	11,05	310,7	591,1	156,7	45,2	253,9	5,05
всего		52,85	20,26	61,19	19,70	280,31	1762,86	2566,6	9,96	21,91	39,83	1430,0	2215,8	494,2	349,7	1092,4	19,11
9день																	
	405	11,35	3,24	12,43	1,48	52,14	360,00	85,20	0,23	0,22	1,43	263,0	311,4	157,8	56,9	222,4	2,00
	100	-	-	-	-	19,05	52,66	-	0,02	0,04	4,00	2,0	244,6	20,0	10,0	18,0	0,20
	670	19,79	9,54	23,62	11,02	77,40	630,00	29,00	0,37	0,29	28,77	513,6	1377,5	162,7	119,4	377,7	7,51
	250	8,60	5,60	10,90	2,23	42,57	270,06	44,00	0,13	0,38	0,14	100,0	307,6	240,0	28,0	180,0	0,20
	485	14,33	1,02	13,43	2,15	48,52	450,00	69,00	0,11	0,14	4,36	180,3	327,9	57,4	36,5	109,3	3,95
всего		54,07	19,40	60,38	16,88	239,68	1762,72	227,20	0,86	1,07	38,70	1058,9	2569,0	637,9	250,8	907,4	13,86
10день																	
	405	11,16	2,69	12,00	0,59	59,71	360,50	58,00	9,07	20,04	1,17	227,9	200,9	127,3	26,2	127,3	0,95
	100	-	-	-	-	20,03	55,20	-	0,02	0,04	4,00	2,0	240,6	20,0	9,0	19,0	0,20
	710	19,59	6,99	20,00	4,59	83,11	630,05	41,07	0,63	0,30	41,09	704,8	1176,8	128,5	90,8	289,4	5,23
	250	13,81	13,02	13,74	2,45	28,32	270,33	78,60	0,12	0,48	2,64	126,3	369,3	335,7	44,4	328,3	0,71
	570	10,97	5,08	15,70	11,10	63,18	450,16	103,00	0,11	0,23	10,17	365,9	493,6	66,2	30,7	135,6	4,06
всего		55,53	27,78	61,44	18,73	254,35	1766,24	280,67	9,95	21,09	59,07	1426,9	2481,2	677,7	201,1	899,6	11,15
1	56,92	30,36	56,83	8,66	259,86	1753,37	232,80	9,72	21,09	25,35	1541,5	2061,3	623,8	328,7	1083,6	17,56	
2	54,55	27,87	60,32	6,32	274,22	1762,91	295,27	1,16	1,09	38,49	1716,3	3021,9	693,5	250,6	995,5	13,66	
3	55,17	27,34	60,55	29,28	257,10	1778,29	204,00	9,68	21,00	49,73	1350,0	2370,5	768,2	235,0	948,5	11,42	
4	54,20	34,80	59,86	24,93	270,90	1763,03	183,68	0,87	1,27	45,87	1563,4	3623,0	641,6	389,1	1051,4	14,35	
5	54,02	24,12	59,73	14,27	263,41	1762,87	7858,6	9,80	22,97	50,80	1413,4	2026,6	554,6	222,0	1177,0	18,25	

[illegible]

