

Утверждаю
Заведующий МКДОУ Селиванихински

Десятидневное меню для питания детей с режимом работы 12 часов

Селиваниха детский с

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№рецепт., Прием пищи, наименование блюда

1неделя
Масса пор Пищевые вещества (г)
Б Ж У

ДЕНЬ 1

	питьевая 300 мл.вода на весь день				
Завтрак					
	вермишель отварная в молоке	200	6	11	26
№14 ТТК.	какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
№1, сб.	20 Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	Итого		12.09	21.89	54.35
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат из соленых огурцов с луком	60	0.38	2.3	1.16
	Щи со сметаной	200	1.8	6.45	11
	гречневая каша с маслом	130	3.48	5.61	23.6
	соус молочный	50	1.3	2.97	3.9
	рулет с яйцом	90	12.6	10.4	11.4
№126, сб.	Компот из смеси сухофруктов.	200	0.5	0	26.96
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		23.69	28.32	97.63
	Полдник				
	Кисломолочный напиток.	200	5.8	5	8
	печенье	50	3.2	4.61	37
	Итого		9	9.61	45
	Ужин				
	Хлеб пшеничный.	30	2.92	0.24	14.76
	рагу из овощей	180	2	5	12
№12 ТТК,	Чай с сахаром.	200	0.11	0.03	9.1
	Итого		5.03	5.27	35.86
	Всего за день		50.56	65.24	247.99
ДЕНЬ 2	питьевая 300 мл.вода на весь день				
№349,	спр пудинг из творога с молочным подливом (или ола 120/40		21.21	6.22	32.24
№12 ТТК,	Чай с сахаром.	200	0.11	0.03	9.1
	Итого		21.32	6.25	41.34
	Второй завтрак				

	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат из зеленого горошка	60	1.97	3.75	8.53
	свекольник со сметаной	200	2.06	7	12
№520, сб.	Картофельное пюре.	150	5	4	30
	рыба по польски	77	8.3	8.22	8.6
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		22.32	23.56	107.76
	Полдник				
№451, сб.	Пирожки печеные с повидлом.	80	4.16	1.6	48.24
№705, сб.	Напиток из плодов шиповника.	200	0.67	0.27	29
	Итого		4.83	1.87	77.24
	Ужин				
	каша пшеничная молочная	200	7.42	7.26	36.39
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76
	Итого		13.34	10.84	64.88
	Всего за день		62.56	42.67	306.37
ДЕНЬ 3	питьевая вода 300мл. на весь день				
	Завтрак				
разд. 4.4, (Каша ячневая молочная вязкая.	200/5	8	6.79	40.66
№13 ТТК, (Кофейный напиток на молоке.	180	2.85	2.41	14.36
№1, сб. 20	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	Итого		13.3	16.75	69.64
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150(100)	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат из свеклы и моркови	60	0.77	6.06	4.11
	лапша на курином бульоне	200	1.77	4.05	9.53
	каша рисовая рассыпчатая	150	3.64	4.3	36.6
	соус сметанный	50	0.78	4.7	1.71
	суфле из куриного мяса	80	9.75	9.1	11.59
№126, сб.	Компот из кураги	200	0.5	0	26.96
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		20.84	28.8	110.11
	Полдник				
	пряник	65	3.84	3.06	48.75
	молоко кипяченое	200	5	5	9
	Итого		8.84	8.06	57.75
	сырники с картофелем, соус	130	16.3	12.3	20.9
№12 ТТК, (Чай с сахаром.	200	0.11	0.03	9.1
	Итого	330	16.41	12.33	30
	Всего за день		60.91	66.09	282.65
ДЕНЬ 4	питьевая 300 мл. вода на весь день				
	Завтрак				

	каша пшенная молочная жидкая	200	6.8	8.7	21.2
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
№1, сб. 20	Бутерброд с сыром.	60	6.98	14.84	16.06
	Итого		17.42	26.88	50.99
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат зимний	63	1	2	4
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	9.12	6.2	17.92
	капуста тушеная с мясом	200	19.7	15	13.65
№705, сб.	Напиток из плодов шиповника.	200	0.67	0.27	28.99
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		34.12	24.06	84.17
	Полдник				
	вафли	50	1.4	1.66	38.66
№12 ТТК.	чай на молоке с сахаром	200	4	4	22
	Итого		5.4	5.66	60.66
	Ужин				
	рыбный суп	200	10	2	18
№12 ТТК, с	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Хлеб пшеничный.	30	2.37	0.3	14.49
	Итого		12.47	2.33	41.59
	Всего за 4 день		70.16	59.08	252.56
ДЕНЬ 5	питьевая вода 300мл. на весь день				
	Завтрак				
	каша "Дружба"	200	8.91	9.3	35.06
	конфета шоколадная	15	0.6	0.4	4
№1, сб. 20	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	чай	180	0	0	0
	Итого		11.96	17.25	53.68
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат Здоровье	60	1	2.9	4.4
	суп гороховый с гренками	200	4	6	28
	формовые ленивые голубцы со сметаной	170	16.2	16.2	12.9
№126, сб.	Компот из смеси сухофруктов.	200	0.5	0	27
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		25.33	25.69	91.91
	Полдник				
№773, сб.	Булочка "Веснушка".	80	8.68	6.01	60.12
№12 ТТК, с	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Итого		8.78	6.04	69.22
	Ужин				
	макаронные изделия отварные	150	5.3	4.1	32.3
№337, сб.	Яйцо вареное.	40	5	4.37	0.3

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02
	Хлеб пшеничный.	30	1.28	0.02	14.76
	Итого		12.94	8.49	76.38
	Всего за 5 день		59.76	57.62	306.34
ДЕНЬ 6	питьевая вода 300мл. на весь день				
	Завтрак				
	Каша вязкая манная молочная	200	6.2	7.4	25
№1, сб. 20	Бутерброд с сыром.	60	6.98	14.84	16.06
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
	Итого		16.28	25.58	54.79
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.4	3	2
	борщ со сметаной	200	2.13	5	13
	сложный овощной гарнир	120	2.38	3.24	11.13
	котлета мясная(биточек мясной)	70	13	9	15
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02
	Хлеб пшеничный.	17	1.34	0.17	8.21
	Хлеб ржаной.	30	1.98	0.36	10.02
	Итого		22.59	20.77	88.38
	Полдник				
	Кисломолочный напиток.	200	5.8	5	8
	печенье	50	3.75	4.9	37.2
	Итого		9.55	9.9	45.2
	Ужин				
№355, сб.	Вареники ленивые.	145	21	11	34
№12 ТТК.	чай с молоком и сахаром	200	4	4	22
	Итого		25	15	56
	Всего за 6 день		74.17	71.4	259.52
ДЕНЬ 7	питьевая 300 мл.вода на весь день				
	Завтрак				
	Омлет натуральном молоке.	155	18.1	30.8	2.4
№13 ТТК, (Кофейный напиток на молоке.	200	2.85	2.41	14.36
№1, сб. 20	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	Итого		23.4	40.76	31.38
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат картофельный с зеленым горошком	40	1.3	4.02	4.06
№131, сб.	рассольник со сметаной	200	2	6	15
№332, сб.	Макаронные изделия отварные.	150	5.28	4.09	32.26
	суфле из печени (или оладьи из печени)	100	16.94	8.02	9.15
	соус сметано-томатный	50	0.8	1.8	3.9
№705, сб.	Напиток из плодов шиповника.	200	0.67	0.27	28.99
	Хлеб пшеничный.	17	1.34	0.17	8.21
	Хлеб ржаной.	30	1.98	0.36	10.02
	Итого		30.31	24.73	111.59

	Полдник				
№12 ТТК,	вафли	50	1.4	1.66	38.66
	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Итого		1.5	1.69	47.76
	Ужин				
	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	сельдь с луком репчатым	60	5.3	6.5	0.91
	отварной картофель	150	3	4	24
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76
	Итого		10.68	10.77	48.77
	Всего за 7 день		66.64	78.1	254.65
ДЕНЬ 8	питьевая 300 мл.вода на весь день				
	Завтрак				
	каша вязкая молочная с хлопьями "Геркулес"	200	6.35	8.51	21.86
№1, сб. 20	Бутерброд с сыром.	60	6.98	14.84	16.06
	чай без сахара	200	0	0	0
	конфета шоколадная	15	0.6	0.4	4
	Итого		13.93	23.75	41.92
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	сельдь с луком репчатым	60	5.3	6.5	0.91
	Суп крестьянский с крупой.	200/10	2.44	6.9	11.79
№126, сб.	жаркое по домашнему	190	19.22	19.71	14.83
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0.5	0	27
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		31.09	33.7	74.14
	Полдник				
	пирожки печеные с капустой	80	5.5	5.86	46.3
№12 ТТК,	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Итого		5.6	5.89	55.4
	Ужин				
	суп картофельный	200	1.87	2.26	13.3
№12 ТТК,	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Хлеб пшеничный.	30	2.37	0.3	14.49
	Итого		4.34	2.59	36.89
	Всего за 8 день		55.71	66.08	223.5
день9	питьевая 300 мл.вода на весь день				
	Завтрак				
№12 ТТК,	каша рисовая молочная	200	6.53	8.04	19.23
№1, сб. 20	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	Итого		9.08	15.62	42.95
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат из свеклы	52	0.52	3.05	5.76

№648, сб.	Суп картофельный с клецками.	200/25	2.29	2.49	14.18
	рыба тушеная в томате с овощами	150	10.6	2.4	10.6
	компот из смеси сухофруктов.	200	0.54	0	27
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36
	Итого		17.78	8.57	78.15
	Полдник				
	пряник	65	3.84	3.06	48.75
	Какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
	Итого		7.48	6.4	62.48
	Ужин				
	запеканка из творога со сгущенным молоком	140\30	10.93	8.86	30.36
	чай с молоком и сахаром	200	4.28	4.28	22
	Итого		15.21	13.14	52.36
	Всего за 9 день		50.3	43.88	251.09
10день	питьевая 300 мл.вода на весь день				
	Завтрак				
№1, сб.	20 каша гречневая вязкая на молоке	200	7	10.26	25
	Какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	Итого		13.09	21.15	53.35
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
№135, сб.	Обед				
№126, сб.	суп овощной на масле со сметаной	200	4	5	22
	плов с мясом	170	17	13	29
	Компот из кураги	200	0.5	0	27
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36
	Итого		25.33	18.63	98.61
	Полдник				
	булочка домашняя с повидлом (пирог с повидло)	80	4.37	7.07	36.8
	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Итого		4.47	7.1	45.9
	Ужин				
	Запеканка капустная с мясом.	200	21.03	17.21	22.6
	Кисель из концентрата.	200	1.02	0	21.77
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76
	Итого		24.33	17.45	59.13
	Всего за день10		67.97	64.48	272.14

ий детский сад
Овсянникова А.А.

сад

Эн.цен.ккз	Витамины		Минеральные вещества		
	В1	С	Са	Fe	
209	0.09		2	246	1.05
97.69	0.03		0.52	110.37	0.88
136	0.05		0	9.3	0.62
442.69	0.17		2.52	365.67	2.55
64.26	0.02		3	10.5	2.1
64.26	0.02		3	10.5	2.1
27.68	0		1.85	0	0
106	0.07		23	33.18	0.8
258	0.21		0	29.1	1
48.31			0.24		
185	0.08		1	46.1	2.35
107.44	0		0.2	11	0.59
35.84	0.03		0	5.25	1.44
65.41	0.07		0	12.95	
833.68	0.46		26.05	137.58	6.18
106	0.08		1.4	240	0.9
208.5	0.17		0	49.9	
314.5	0.25		1.4	289.9	0.9
70.5	0.07		0	12.95	1
104	0.06		17	60	0.03
35.25	0		0	0.26	1.03
209.75	0.13		17	73.21	2.06
1864.88	0.47		44.4	406.79	13.79
					0.57
269.18	0.05		0.22	132.83	0.03
35.25	0		0	0.26	0.6
304.43	0.05		0.22	133.09	0.63

64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
62.25	0.47	7.18	10.8	0.47
123	0.08	15	33	1
198	0.18	28	63	0.81
150.3	0.06	1.21	98.23	0.59
121.52	0	0	0.55	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.44
65.41	0.07	0	12.95	3.91
756.32	0.81	51.39	223.78	8.81
223.76	0.08	0.08	13.52	0.64
119	0.01	80	12.22	0
342.76	0.09	80.08	25.74	0.64
243.73	0	7.42	0	0.88
98	0.03	0.52	110.37	1.44
70.5	0.07	0	12.95	2.32
412.23	0.1	7.94	123.32	4.64
1880	1.07	142.63	516.43	14.72
256.4	0.13	0.81	201.02	0.32
91	0.04	1.17	113.2	0.12
136	0.05	0	9.3	0
483.4	0.22	1.98	323.52	0.44
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
77.69	0.02	3.56	19.24	0.57
81.8		0.4	19.7	0.7
199.9	0.02	0	2.4	0.35
52.94		0.05		
134.07	0	0.33		1
107.44	0	0.2	11	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.44
65.41	0.07	0	12.95	0
755.09	0.14	4.49	70.54	4.65
237.9	0.17	0	0.07	0.2
108	0.08	2	240	
345.9	0.25	2	240.07	0.2
260	0.13	5.6	128.8	0.03
35.25	0	0	0.26	0
295.25	0.13	5.6	129.06	0.03
1943.9	0.75	17.07	773.69	5.32

136	0.15	2	246	1.27
98	0.03	0.52	110.37	1.05
228.7	0.14	0.32	245.63	6.33
462.7	0.32	2.84	602	8.65
				2.1
64.26	0.02	3	10.5	2.1
64.26	0.02	3	10.5	4.2
7	62	0.05	14	0.62
158				1.9
269	0.11	4.72	38.45	0.64
119	0.01	80	12.22	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.44
65.41	0.07	0	12.95	4.57
654.25	62.22	84.77	82.87	9.76
177	0.17	0	49.9	0.4
144	0.2	2	243	10.16
321	0.37	2	292.9	10.16
147	0.13	10	12	0.03
35	0	0	0.26	1.17
71.67	0.06	0	10.5	11.36
253.67	0.19	10	22.76	12.56
1755.88	63.12	99.77	1011.03	45.33
228.2	0.14	1.37	126.6	0.32
20.8	0.03	0	5.2	0.62
136	0.05	0	9.3	0.02
0	0	0	0.11	1.46
385	0.22	1.37	141.21	2.42
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
48	0.04	1	15.67	0.48
104	0.17	15	20	3.2
319	0.12	49.86	78.28	1
108	0	0.2	11	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.44
65.41	0.07	0	12.95	6.71
680.25	0.43	66.06	143.15	13.42
332.05	0.11	0	17.8	0.03
35	0	0	0.26	13.45
367.05	0.11	0	18.06	13.48
190	0.06	0	9	1
62	0.03	0	22	0.07

121.52	0	0	0.55	0.78
70.5	0.04	0	7	1.85
444.02	0.13	0	38.55	3.69
1940.58	0.69	70.43	351.47	33.01
192	0.08	1.9	182	0.3
228.7	0.14	0.32	245.63	0.88
98	0.03	0.52	110.37	0
518.7	0.25	2.7	538	1.18
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
37	0.01	1.15	9.65	0.34
101	0.07	23	39	0.87
84.01	0.06	14.88	39.84	2
158	0.06	0.8	12.04	0.07
121.52	0	0	0.55	0.66
40.61	0.03	0	5.95	1.17
53.03	0.06	0	10.5	0
595.17	0.29	39.83	117.53	5.11
106	0.08	1.4	240	0.9
208.5	0.17	0	49.9	
314.5	0.25	1.4	289.9	0.9
335	0.07	0.6	198	0.4
144	0.06	2	245	0.4
479	0.13	2.6	443	0.8
1971.63	0.94	49.53	1398.93	7.99
268	0.1	0.34	286.2	0.32
91	0.04	1.17	113.2	0.12
136	0.05	0	9.3	0
495	0.19	1.51	408.7	0.44
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
57.92	0.03	2.65	11.69	0.38
118	0.08	10	23	0.72
189.93	0.06	0	9	5.79
181.59	0.29	15.19	8.2	0.64
34.5	0	0	10.6	0.1
119	0.01	80	12.22	0.66
40.61	0.03	0	5.95	1.17
53.03	0.06	0	10.5	3.57
794.58	0.56	107.84	91.16	13.03

177	0.17	0	49.9	0.03
35	0	0	0.26	0.03
212	0.17	0	50.16	0.06
35	0	0	0.26	0.59
116	0.01	0	39.9	1
160	0.18	29	15	0.78
70.5	0.04	0	7	0
381.5	0.23	29	62.16	2.37
1947.34	1.17	141.35	622.68	15.9
187	0.13	1.95	188.9	1.05
228.7	0.14	0.32	245.63	0.02
0	0	0	0.11	0.32
20.8	0.03	0	5.2	0.66
436.5	0.3	2.27	439.84	2.05
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
116	0.01	0	39.9	1
119.79	0.03	5.75	30.61	
313.55		6.77		1
108	0	0.2	11	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.44
65.41	0.07	0	12.95	
758.59	0.14	12.72	99.71	4.03
248.6	0.07	0.3	31.9	0.03
35	0	0	0.26	0.03
283.6	0.07	0.3	32.16	0.06
81	0.1	9.6	20.65	0.03
35	0	0	0.26	1.17
71.67	0.06	0	10.5	2.1
187.67	0.16	9.6	31.41	3.3
1730.62	0.55	27.89	613.62	9.44
218	0.07	1.09	223.3	0.03
35	0	0	0.26	0.62
136	0.05	0	9.3	
389	0.12	1.09	232.86	0.65
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
53.6	0.01	5.2	19.24	0.57

89.66	0.08	5.28	12.95	0.47
139	0.05	7.3	56.78	1
108	0	0.2	11	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.56
70.71	0.08	0	14	0
496.81	0.25	17.98	119.22	4.19
237.9	0.17	0	0.07	0.88
98	0.03	0.52	110.37	0.88
335.9	0.2	0.52	110.44	1.76
278	0.07	0.14	213.94	0.41
144	0.06	2.02	243	1.29
422	0.13	2.16	456.94	1.7
1707.97	0.72	24.75	929.96	8.3
222	0.1	0.99	184	0.88
98	0.03	0.52	110.37	0.62
136	0.05	0	9.3	1.5
456	0.18	1.51	303.67	3
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
129	0.09	12	21	2
342	0.3	1	23	1
108	0	0.2	11	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.56
70.71	0.08	0	14	
685.55	0.5	13.2	74.25	5.15
228.2	0.08	1.08	34.6	0.03
35.25	0	0	0.26	0.03
263.45	0.08	1.08	34.86	0.06
330.41		38.96	149.48	0.07
91.14	0	0	0.55	0.78
70.5	0.04	0	7	0.85
492.05	0.04	38.96	157.03	1.69
1961.31	0.82	57.75	580.31	9.9

	говядина		151	113										
	масло сливочное		5	5										
	морковь		19	15										
	лук репчатый		18	15										
9	Компот	4.07			200	1.04		26.96	124	0.02	0.04	0.8	41.17	0.68
	смесь сухофруктов		20	20										
	сахар		16	16										
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.3	1.7	21.3	129.5	0.217	0.168	0.2	36.5	1.415
	Хлеб пшеничный	3.04	50	50	50	6.2	1.2	24	121	0.405	0.215		88	2.5
Полдник														
36	Омлет	14.06			155	18.1	30.8	2.4	268	0.1	1.28	0.34	286.2	2.54
	Яйца		1.2	48										
	молоко		0.1	0.1										
	масло растительное		2.5	2.5										
	масло сливочное		2.5	2.5										
10	Молоко кипяченое	15.5			200	5.59	6.389	10.08	120.12	0.05	0.26	0.5	180	0.15
	молоко		200	200										
	Итого	110.5				77.29	85.329	211.72	1874.02	9.03	2.309	32.82	1139.5	10.895
Второй день: Вторник														
Неделя первая														
№ кар.	Название блюд и продуктов	Калькуляция	Брутто, г	Нетто, г	Масса порций, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
126	Каша молочная кукурузная жидкая				200	7.44	4.65	32.47	201.5			0.28		
	Крупа кукурузная		40	40										
	молоко		100	100										
	Сахар		5	5										
	масло сливочное		5	5										
16	Бутерброд с маслом и сыром	11.21			50	6.68	8.45	19.39	180	0.07	0.08	0.11	142.4	0.96
	сыр российский		16	15										
	масло сливочное		5	5										
	хлеб		30	30										
13	Чай с сахаром	0.75			180	12	3.06	13	77.3			6	11.6	0.54

	крупа перловая		7	7										
	масло растительное		2	2										
	масло сливочное		2	2										
	сметана		7	7										
120	Гуляш из отварного мяса	13.86			80	6	7.6	2.47	164.8	0.04	0.02	0.08	3.79	0.18
	Говядина		90	66										
	Морковь		4	3										
	лук репчатый		4	3										
	томатное пюре		6	6										
	масло растительное		4	4										
	мука пшеничная		2	2										
59	Каша гречневая рассыпчатая	5.83			150	4.5	6.44	21.9	263	0.06	0.07		24.93	2.4
	гречка		69	69										
	масло сливочное		5	5										
20	Кисель	3.5			180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.01	0.03	0.36	28.92	1.13
	сахар		3	3										
	кисель из концентрата		25	25										
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.3	1.7	21.3	129.5	0.217	0.168	0.2	36.5	1.415
	Хлеб пшеничный	3.04	50	50	50	6.2	1.2	24	121	0.405	0.215		88	2.5
Полдник														
95	Макаронные изделия отварные с сыром	14.7			200	11.17	10.28	31.78	264	0.07	0.07	0.14	106	1.51
	Макаронные изделия		47	47										
	масло сливочное		5	5										
	сыр		22	20										
15	Какао с молоком	15.5			180	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
	какао порошок		2	2										
	сахар		10	10										
	молоко		110	110										
	вода		80	80										
	Итого	148.42				69.98	64.418	236.49	1888.1	1.05	0.989	17.47	765.94	11.8
Четвертый день: Четверг										Неделя первая				
Химический состав										Энергетические		Витамины, мг		Минеральные

	томатное пюре		2	2										
	фарш		31	22.8										
	лук		3	2.5										
	яйцо		1.6	1.6										
	Сметана		5	5	5	0.125	1	0.175	42.5					
58	Тефтели из говядины с рисом	13.1			80	9.88	15.36	11.75	224.71	0.04	0.04	0.79	4.59	0.23
	Фарш		67.1	48.4										
	крупа рисовая		7.7	7.7										
	лук репчатый		27	23.1										
	масло растительное		10	10										
80	Рагу овощное	3.01			150	2.23	4.04	10.16	86.67	0.05	0.04	14.33	50.12	0.83
	Картофель		108	72										
	морковь		31	24										
	лук		14	12										
	капуста белокочанная		38	30										
	масло растительное		6	6										
20	Кисель	3.5			180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.01	0.03	0.36	28.92	1.13
	сахар		3	3										
	кисель из концентрата		25	25										
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.3	1.7	21.3	129.5	0.217	0.168	0.2	36.5	1.415
	Хлеб пшеничный	3.04	50	50	50	6.2	1.2	24	121	0.405	0.215		88	2.5
Полдник														
95	Макаронные изделия отварные с сыром	14.7			200	11.17	10.28	31.78	264	0.07	0.07	0.14	106	1.51
	Макаронные изделия		47	47										
	масло сливочное		5	5										
	сыр		22	20										
21	Молоко кипяченое	15.5			200	5.59	6.38	10.08	120.12	0.05	0.26	0.5	180	0.15
	молоко		200	200										
	Итого	103.9				61.6	65.5	239.6	1856.7	1.1	1.1	26.81	940.3	10.1
Четвертый день: Четверг														
Вторая неделя														
						Химический состав				Витамины, мг			Минеральные	

№ кар.	Название блюд и продуктов	Калькуляция	Брутто, г	Нетто, г	Масса порций, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
46	Каша рисовая	11.05			200	5.55	9.03	32.5	236.21	0.07	0.04	1.53	180.24	0.31
	Крупа рисовая		30.8	30.8										
	Молоко		118	118										
	Сахар		5	5										
	Масло сливочное		5	5										
16	Бутерброд с маслом и сыром	11.2			50.0	6.7	8.5	19.4	180.0	0.1	0.1	0.1	142.4	1.0
	сыр российский		16.0	15.0										
	масло сливочное		5.0	5.0										
	хлеб		30.0	30.0										
13	Чай с сахаром	0.75			180	12	3.06	13	77.3			6	11.6	0.54
	чай		0.6	0.6										
	сахар		13	13										
Второй завтрак														
101	Фрукты/сок	9.69	102	90	90	3.6		10.17	96	0.009	0.027	11.7	14.4	
Обед														
45	Суп гороховый	20.83			200	5.68	2.04	18.76	111.88	0.21	0.08	0	35.89	1.3
	мясо		18.08	13.28										
	Морковь		11.6	11.28										
	Лук		1.6	11.28										
	Картофель		52	52										
	Горох		16	16										
	Масло сливочное		2	2										
120	Гуляш из отварного мяса	13.86			80	6	7.6	2.47	164.8	0.04	0.02	0.08	3.79	0.18
	Говядина		90	66										
	Морковь		4	3										
	лук репчатый		4	3										
	томатное пюре		6	6										
	масло растительное		4	4										
	мука пшеничная		2	2										
59	Каша гречневая рассыпчатая	5.83			150	4.5	6.44	21.9	263	0.06	0.07		24.93	2.4

	хлеб		30.0	30.0										
68	Чай с молоком	5.78			180	2.67	2.34	14.31	89	0.04	0.14	1.2	113.9	0.37
	чай		0.6	0.6										
	сахар		10	10										
	молоко		92	90										
Второй завтрак														
	Фрукты/сок	7.05	150	150	150			23.85	96					
Обед														
119	Суп крестьянский	12.42			200	9.1	9.6	15.7	169	0.125	0.075	8.85	47.75	1.15
	мясо		30	22										
	морковь		15	12										
	лук		10	8										
	Картофель		50	35										
	Крупа пшеничная		10	10										
	Капуста		30	24										
	масло растительное		2	2										
	масло сливочное		2	2										
	Сметана		5	5	5	0.125	1	0.175	42.5					
53	Рыба тушеная с овощами	21.14			80	7.66	3.97	34.65	81	0.06	0.08	3.17	30.09	0.62
	горбуша		89	49										
	лук		10	8										
	морковь		19	14										
	томатное пюре		5	5										
	масло растительное		4	4										
	сахар		1.4	1.4										
103	Рис отварной	4.98			150	3.89	5.09	40.28	225.18	0.03	2.03	2	6.45	0.63
	Крупа рисовая		54	54										
	масло сливочное		5	5										
	соль		4.5	4.5										
85	Напиток из шиповника	4.03			200	0.24	0.1	18.33	100	0.01		15	4.5	0.23
	шиповник		20	20										
	сахар		15	15										
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.3	1.7	21.3	129.5	0.217	0.168	0.2	36.5	1.415
	Хлеб пшеничный	3.04	50	50	50	6.2	1.2	24	121	0.405	0.215		88	2.5
Полдник														
36	Омлет	14.06			155	18.1	30.8	2.4	268	0.1	1.28	0.34	286.2	2.54

	Яйца		1.2	48										
	молоко		0.1	0.1										
	масло растительное		2.5	2.5										
	масло сливочное		2.5	2.5										
21	Кисломолочный продукт/ Кофе с молоком	15.5			150	4.35	4.8	6	117	0.05	0.26	1.05	180	0.15
	Йогурт		150	150										
	Итого	95.7				70.4	77.0	273.1	1845.4	1.2	4.4	33.5	1124.7	11.4

Салат из кукурузы							
17 с луком	10.74			60	4.88	7.24	28.51
кукуруза							198
консервир ованая		0.077	0.046				
лук							
репчатый		0.012	0.01				
масло							
раститель ное		0.005	0.005				

0.17

0.07

1

18.74

0.04

Утверждаю
Заведующий МКДОУ Селиванихински

Десятидневное меню для питания детей с режимом работы 12 часов

Селиваниха детский с

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№рецепт., Прием пищи, наименование блюда

1неделя
Масса пор Пищевые вещества (г)
Б Ж У

ДЕНЬ 1

	питьевая 300 мл.вода на весь день				
Завтрак					
	вермишель отварная в молоке	200	6	11	26
№14 ТТК.	какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
№1, сб.	20 Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	Итого		12.09	21.89	54.35
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат из соленых огурцов с луком	60	0.38	2.3	1.16
	Щи со сметаной	200	1.8	6.45	11
	гречневая каша с маслом	130	3.48	5.61	23.6
	соус молочный	50	1.3	2.97	3.9
	рулет с яйцом	90	12.6	10.4	11.4
№126, сб.	Компот из смеси сухофруктов.	200	0.5	0	26.96
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		23.69	28.32	97.63
	Полдник				
	Кисломолочный напиток.	200	5.8	5	8
	печенье	50	3.2	4.61	37
	Итого		9	9.61	45
	Ужин				
	Хлеб пшеничный.	30	2.92	0.24	14.76
	рагу из овощей	180	2	5	12
№12 ТТК,	Чай с сахаром.	200	0.11	0.03	9.1
	Итого		5.03	5.27	35.86
	Всего за день		50.56	65.24	247.99
ДЕНЬ 2	питьевая 300 мл.вода на весь день				
№349,	спр пудинг из творога с молочным подливом (или ола 120/40		21.21	6.22	32.24
№12 ТТК,	Чай с сахаром.	200	0.11	0.03	9.1
	Итого		21.32	6.25	41.34
	Второй завтрак				

	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат из зеленого горошка	60	1.97	3.75	8.53
	свекольник со сметаной	200	2.06	7	12
№520, сб.	Картофельное пюре.	150	5	4	30
	рыба по польски	77	8.3	8.22	8.6
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		22.32	23.56	107.76
	Полдник				
№451, сб.	Пирожки печеные с повидлом.	80	4.16	1.6	48.24
№705, сб.	Напиток из плодов шиповника.	200	0.67	0.27	29
	Итого		4.83	1.87	77.24
	Ужин				
	каша пшеничная молочная	200	7.42	7.26	36.39
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76
	Итого		13.34	10.84	64.88
	Всего за день		62.56	42.67	306.37
ДЕНЬ 3	питьевая вода 300мл. на весь день				
	Завтрак				
разд. 4.4, (Каша ячневая молочная вязкая.	200/5	8	6.79	40.66
№13 ТТК, (Кофейный напиток на молоке.	180	2.85	2.41	14.36
№1, сб. 20	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	Итого		13.3	16.75	69.64
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150(100)	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат из свеклы и моркови	60	0.77	6.06	4.11
	лапша на курином бульоне	200	1.77	4.05	9.53
	каша рисовая рассыпчатая	150	3.64	4.3	36.6
	соус сметанный	50	0.78	4.7	1.71
	суфле из куриного мяса	80	9.75	9.1	11.59
№126, сб.	Компот из кураги	200	0.5	0	26.96
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		20.84	28.8	110.11
	Полдник				
	пряник	65	3.84	3.06	48.75
	молоко кипяченое	200	5	5	9
	Итого		8.84	8.06	57.75
	сырники с картофелем, соус	130	16.3	12.3	20.9
№12 ТТК, (Чай с сахаром.	200	0.11	0.03	9.1
	Итого	330	16.41	12.33	30
	Всего за день		60.91	66.09	282.65
ДЕНЬ 4	питьевая 300 мл. вода на весь день				
	Завтрак				

	каша пшенная молочная жидкая	200	6.8	8.7	21.2
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
№1, сб. 20	Бутерброд с сыром.	60	6.98	14.84	16.06
	Итого		17.42	26.88	50.99
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат зимний	63	1	2	4
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	9.12	6.2	17.92
	капуста тушеная с мясом	200	19.7	15	13.65
№705, сб.	Напиток из плодов шиповника.	200	0.67	0.27	28.99
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		34.12	24.06	84.17
	Полдник				
	вафли	50	1.4	1.66	38.66
№12 ТТК.	чай на молоке с сахаром	200	4	4	22
	Итого		5.4	5.66	60.66
	Ужин				
	рыбный суп	200	10	2	18
№12 ТТК, с	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Хлеб пшеничный.	30	2.37	0.3	14.49
	Итого		12.47	2.33	41.59
	Всего за 4 день		70.16	59.08	252.56
ДЕНЬ 5	питьевая вода 300мл. на весь день				
	Завтрак				
	каша "Дружба"	200	8.91	9.3	35.06
	конфета шоколадная	15	0.6	0.4	4
№1, сб. 20	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	чай	180	0	0	0
	Итого		11.96	17.25	53.68
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат Здоровье	60	1	2.9	4.4
	суп гороховый с гречками	200	4	6	28
	формовые ленивые голубцы со сметаной	170	16.2	16.2	12.9
№126, сб.	Компот из смеси сухофруктов.	200	0.5	0	27
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		25.33	25.69	91.91
	Полдник				
№773, сб.	Булочка "Веснушка".	80	8.68	6.01	60.12
№12 ТТК, с	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Итого		8.78	6.04	69.22
	Ужин				
	макаронные изделия отварные	150	5.3	4.1	32.3
№337, сб.	Яйцо вареное.	40	5	4.37	0.3

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02
	Хлеб пшеничный.	30	1.28	0.02	14.76
	Итого		12.94	8.49	76.38
	Всего за 5 день		59.76	57.62	306.34
ДЕНЬ 6	питьевая вода 300мл. на весь день				
	Завтрак				
	Каша вязкая манная молочная	200	6.2	7.4	25
№1, сб. 20	Бутерброд с сыром.	60	6.98	14.84	16.06
№14 ТТК.	Какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
	Итого		16.28	25.58	54.79
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.4	3	2
	борщ со сметаной	200	2.13	5	13
	сложный овощной гарнир	120	2.38	3.24	11.13
	котлета мясная(биточек мясной)	70	13	9	15
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02
	Хлеб пшеничный.	17	1.34	0.17	8.21
	Хлеб ржаной.	30	1.98	0.36	10.02
	Итого		22.59	20.77	88.38
	Полдник				
	Кисломолочный напиток.	200	5.8	5	8
	печенье	50	3.75	4.9	37.2
	Итого		9.55	9.9	45.2
	Ужин				
№355, сб.	Вареники ленивые.	145	21	11	34
№12 ТТК.	чай с молоком и сахаром	200	4	4	22
	Итого		25	15	56
	Всего за 6 день		74.17	71.4	259.52
ДЕНЬ 7	питьевая 300 мл.вода на весь день				
	Завтрак				
	Омлет натуральном молоке.	155	18.1	30.8	2.4
№13 ТТК, (Кофейный напиток на молоке.	200	2.85	2.41	14.36
№1, сб. 20	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	Итого		23.4	40.76	31.38
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат картофельный с зеленым горошком	40	1.3	4.02	4.06
№131, сб.	рассольник со сметаной	200	2	6	15
№332, сб.	Макаронные изделия отварные.	150	5.28	4.09	32.26
	суфле из печени (или оладьи из печени)	100	16.94	8.02	9.15
	соус сметано-томатный	50	0.8	1.8	3.9
№705, сб.	Напиток из плодов шиповника.	200	0.67	0.27	28.99
	Хлеб пшеничный.	17	1.34	0.17	8.21
	Хлеб ржаной.	30	1.98	0.36	10.02
	Итого		30.31	24.73	111.59

	Полдник				
№12 ТТК, (вафли	50	1.4	1.66	38.66
	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Итого		1.5	1.69	47.76
	Ужин				
	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	сельдь с луком репчатым	60	5.3	6.5	0.91
	отварной картофель	150	3	4	24
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76
	Итого		10.68	10.77	48.77
	Всего за 7 день		66.64	78.1	254.65
ДЕНЬ 8	питьевая 300 мл.вода на весь день				
	Завтрак				
	каша вязкая молочная с хлопьями "Геркулес"	200	6.35	8.51	21.86
№1, сб. 20	Бутерброд с сыром.	60	6.98	14.84	16.06
	чай без сахара	200	0	0	0
	конфета шоколадная	15	0.6	0.4	4
	Итого		13.93	23.75	41.92
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	сельдь с луком репчатым	60	5.3	6.5	0.91
	Суп крестьянский с крупой.	200/10	2.44	6.9	11.79
№126, сб.	жаркое по домашнему	190	19.22	19.71	14.83
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0.5	0	27
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	37	2.44	0.44	12.36
	Итого		31.09	33.7	74.14
	Полдник				
	пирожки печеные с капустой	80	5.5	5.86	46.3
№12 ТТК, (Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Итого		5.6	5.89	55.4
	Ужин				
	суп картофельный	200	1.87	2.26	13.3
№12 ТТК, (Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Хлеб пшеничный.	30	2.37	0.3	14.49
	Итого		4.34	2.59	36.89
	Всего за 8 день		55.71	66.08	223.5
день9	питьевая 300 мл.вода на весь день				
	Завтрак				
№12 ТТК, (каша рисовая молочная	200	6.53	8.04	19.23
№1, сб. 20	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	Итого		9.08	15.62	42.95
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты сежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
	Обед				
	салат из свеклы	52	0.52	3.05	5.76

№648, сб.	Суп картофельный с клецками.	200/25	2.29	2.49	14.18
	рыба тушеная в томате с овощами	150	10.6	2.4	10.6
	компот из смеси сухофруктов.	200	0.54	0	27
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36
	Итого		17.78	8.57	78.15
	Полдник				
	пряник	65	3.84	3.06	48.75
	Какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
	Итого		7.48	6.4	62.48
	Ужин				
	запеканка из творога со сгущенным молоком	140\30	10.93	8.86	30.36
	чай с молоком и сахаром	200	4.28	4.28	22
	Итого		15.21	13.14	52.36
	Всего за 9 день		50.3	43.88	251.09
10день	питьевая 300 мл.вода на весь день				
	Завтрак				
№1, сб.	20 каша гречневая вязкая на молоке	200	7	10.26	25
	Какао с молоком.	200	3.64	3.34	13.73
	Бутерброд с маслом.	40	2.45	7.55	14.62
	Итого		13.09	21.15	53.35
	Второй завтрак				
	сок фруктовый (или фрукты свежие)	150	0.75	0.15	15.15
	Итого		0.75	0.15	15.15
№135, сб.	Обед				
№126, сб.	суп овощной на масле со сметаной	200	4	5	22
	плов с мясом	170	17	13	29
	Компот из кураги	200	0.5	0	27
	Хлеб пшеничный.	15	1.19	0.15	7.25
	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	13.36
	Итого		25.33	18.63	98.61
	Полдник				
	булочка домашняя с повидлом (пирог с повидло)	80	4.37	7.07	36.8
	Чай с сахаром.	200	0.1	0.03	9.1
	Итого		4.47	7.1	45.9
	Ужин				
	Запеканка капустная с мясом.	200	21.03	17.21	22.6
	Кисель из концентрата.	200	1.02	0	21.77
	Хлеб пшеничный.	30	2.28	0.24	14.76
	Итого		24.33	17.45	59.13
	Всего за день10		67.97	64.48	272.14

ий детский сад
 Овсянникова А.А.

сад

Эн.цен.ккз	Витамины		Минеральные вещества		
	В1	С	Са	Fe	
209	0.09		2	246	1.05
97.69	0.03		0.52	110.37	0.88
136	0.05		0	9.3	0.62
442.69	0.17		2.52	365.67	2.55
64.26	0.02		3	10.5	2.1
64.26	0.02		3	10.5	2.1
27.68	0		1.85	0	0
106	0.07		23	33.18	0.8
258	0.21		0	29.1	1
48.31			0.24		
185	0.08		1	46.1	2.35
107.44	0		0.2	11	0.59
35.84	0.03		0	5.25	1.44
65.41	0.07		0	12.95	
833.68	0.46		26.05	137.58	6.18
106	0.08		1.4	240	0.9
208.5	0.17		0	49.9	
314.5	0.25		1.4	289.9	0.9
70.5	0.07		0	12.95	1
104	0.06		17	60	0.03
35.25	0		0	0.26	1.03
209.75	0.13		17	73.21	2.06
1864.88	0.47		44.4	406.79	13.79
					0.57
269.18	0.05		0.22	132.83	0.03
35.25	0		0	0.26	0.6
304.43	0.05		0.22	133.09	0.63

64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
62.25	0.47	7.18	10.8	0.47
123	0.08	15	33	1
198	0.18	28	63	0.81
150.3	0.06	1.21	98.23	0.59
121.52	0	0	0.55	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.44
65.41	0.07	0	12.95	3.91
756.32	0.81	51.39	223.78	8.81
223.76	0.08	0.08	13.52	0.64
119	0.01	80	12.22	0
342.76	0.09	80.08	25.74	0.64
243.73	0	7.42	0	0.88
98	0.03	0.52	110.37	1.44
70.5	0.07	0	12.95	2.32
412.23	0.1	7.94	123.32	4.64
1880	1.07	142.63	516.43	14.72
256.4	0.13	0.81	201.02	0.32
91	0.04	1.17	113.2	0.12
136	0.05	0	9.3	0
483.4	0.22	1.98	323.52	0.44
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
77.69	0.02	3.56	19.24	0.57
81.8		0.4	19.7	0.7
199.9	0.02	0	2.4	0.35
52.94		0.05		
134.07	0	0.33		1
107.44	0	0.2	11	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.44
65.41	0.07	0	12.95	0
755.09	0.14	4.49	70.54	4.65
237.9	0.17	0	0.07	0.2
108	0.08	2	240	
345.9	0.25	2	240.07	0.2
260	0.13	5.6	128.8	0.03
35.25	0	0	0.26	0
295.25	0.13	5.6	129.06	0.03
1943.9	0.75	17.07	773.69	5.32

136	0.15	2	246	1.27
98	0.03	0.52	110.37	1.05
228.7	0.14	0.32	245.63	6.33
462.7	0.32	2.84	602	8.65
				2.1
64.26	0.02	3	10.5	2.1
64.26	0.02	3	10.5	4.2
7	62	0.05	14	0.62
158				1.9
269	0.11	4.72	38.45	0.64
119	0.01	80	12.22	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.44
65.41	0.07	0	12.95	4.57
654.25	62.22	84.77	82.87	9.76
177	0.17	0	49.9	0.4
144	0.2	2	243	10.16
321	0.37	2	292.9	10.16
147	0.13	10	12	0.03
35	0	0	0.26	1.17
71.67	0.06	0	10.5	11.36
253.67	0.19	10	22.76	12.56
1755.88	63.12	99.77	1011.03	45.33
228.2	0.14	1.37	126.6	0.32
20.8	0.03	0	5.2	0.62
136	0.05	0	9.3	0.02
0	0	0	0.11	1.46
385	0.22	1.37	141.21	2.42
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
48	0.04	1	15.67	0.48
104	0.17	15	20	3.2
319	0.12	49.86	78.28	1
108	0	0.2	11	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.44
65.41	0.07	0	12.95	6.71
680.25	0.43	66.06	143.15	13.42
332.05	0.11	0	17.8	0.03
35	0	0	0.26	13.45
367.05	0.11	0	18.06	13.48
190	0.06	0	9	1
62	0.03	0	22	0.07

121.52	0	0	0.55	0.78
70.5	0.04	0	7	1.85
444.02	0.13	0	38.55	3.69
1940.58	0.69	70.43	351.47	33.01
192	0.08	1.9	182	0.3
228.7	0.14	0.32	245.63	0.88
98	0.03	0.52	110.37	0
518.7	0.25	2.7	538	1.18
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
37	0.01	1.15	9.65	0.34
101	0.07	23	39	0.87
84.01	0.06	14.88	39.84	2
158	0.06	0.8	12.04	0.07
121.52	0	0	0.55	0.66
40.61	0.03	0	5.95	1.17
53.03	0.06	0	10.5	0
595.17	0.29	39.83	117.53	5.11
106	0.08	1.4	240	0.9
208.5	0.17	0	49.9	
314.5	0.25	1.4	289.9	0.9
335	0.07	0.6	198	0.4
144	0.06	2	245	0.4
479	0.13	2.6	443	0.8
1971.63	0.94	49.53	1398.93	7.99
268	0.1	0.34	286.2	0.32
91	0.04	1.17	113.2	0.12
136	0.05	0	9.3	0
495	0.19	1.51	408.7	0.44
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
57.92	0.03	2.65	11.69	0.38
118	0.08	10	23	0.72
189.93	0.06	0	9	5.79
181.59	0.29	15.19	8.2	0.64
34.5	0	0	10.6	0.1
119	0.01	80	12.22	0.66
40.61	0.03	0	5.95	1.17
53.03	0.06	0	10.5	3.57
794.58	0.56	107.84	91.16	13.03

177	0.17	0	49.9	0.03
35	0	0	0.26	0.03
212	0.17	0	50.16	0.06
35	0	0	0.26	0.59
116	0.01	0	39.9	1
160	0.18	29	15	0.78
70.5	0.04	0	7	0
381.5	0.23	29	62.16	2.37
1947.34	1.17	141.35	622.68	15.9
187	0.13	1.95	188.9	1.05
228.7	0.14	0.32	245.63	0.02
0	0	0	0.11	0.32
20.8	0.03	0	5.2	0.66
436.5	0.3	2.27	439.84	2.05
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
116	0.01	0	39.9	1
119.79	0.03	5.75	30.61	
313.55		6.77		1
108	0	0.2	11	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.44
65.41	0.07	0	12.95	
758.59	0.14	12.72	99.71	4.03
248.6	0.07	0.3	31.9	0.03
35	0	0	0.26	0.03
283.6	0.07	0.3	32.16	0.06
81	0.1	9.6	20.65	0.03
35	0	0	0.26	1.17
71.67	0.06	0	10.5	2.1
187.67	0.16	9.6	31.41	3.3
1730.62	0.55	27.89	613.62	9.44
218	0.07	1.09	223.3	0.03
35	0	0	0.26	0.62
136	0.05	0	9.3	
389	0.12	1.09	232.86	0.65
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
53.6	0.01	5.2	19.24	0.57

89.66	0.08	5.28	12.95	0.47
139	0.05	7.3	56.78	1
108	0	0.2	11	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.56
70.71	0.08	0	14	0
496.81	0.25	17.98	119.22	4.19
237.9	0.17	0	0.07	0.88
98	0.03	0.52	110.37	0.88
335.9	0.2	0.52	110.44	1.76
278	0.07	0.14	213.94	0.41
144	0.06	2.02	243	1.29
422	0.13	2.16	456.94	1.7
1707.97	0.72	24.75	929.96	8.3
222	0.1	0.99	184	0.88
98	0.03	0.52	110.37	0.62
136	0.05	0	9.3	1.5
456	0.18	1.51	303.67	3
64.26	0.02	3	10.5	0
64.26	0.02	3	10.5	0
129	0.09	12	21	2
342	0.3	1	23	1
108	0	0.2	11	0.59
35.84	0.03	0	5.25	1.56
70.71	0.08	0	14	
685.55	0.5	13.2	74.25	5.15
228.2	0.08	1.08	34.6	0.03
35.25	0	0	0.26	0.03
263.45	0.08	1.08	34.86	0.06
330.41		38.96	149.48	0.07
91.14	0	0	0.55	0.78
70.5	0.04	0	7	0.85
492.05	0.04	38.96	157.03	1.69
1961.31	0.82	57.75	580.31	9.9