

«Утверждаю»
Заведующая БДОУ
«Детский сад № 3 г. Тары»
Тарского муниципального района
Омской области
Апарина С. Я.

Двухнедельное меню
Для организации питания детей в возрасте
от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
БДОУ «Детский сад № 3 г. Тары»
Тарского муниципального района
Омской области

Возраст: 3-7 лет

Неделя первая

День первый: понедельник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецепта	Витамины
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe		
Завтрак 8.40												
Каша Дружба	200	4,27	4,86	29,37	178,00	0,11	0,02	0,00	12,00	1,07	84	
Бутерброд с маслом и сыром	230/7/16	3,84	5,32	12,17	104,53	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51	3	
Чай с молоком и сахаром	180	2,15	1,46	15,50	84,00	0,02	0,06	0,28	95,50	0,06	261	
всего		10,26	11,64	57,04	366,53	0,14	0,10	0,28	114,93	1,64		
Второй завтрак 10.30												
Сок	100	0,75	0,00	19,05	79,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Обед 12.00-12.30												
Свекла с солеными огурцами	60	0,41	2,12	2,67	31,32	0,01	0,01	2,49	8,17	0,27	75	
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	200	1,63	4,00	11,29	87,80	0,06	0,04	7,23	29,30	1,07	56	
Рожки отварные с мясом	150	10,45	11,42	0,16	55,00	0,05	0,04	0,20	10,20	0,42	195	
Соус молочный	30	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81	226	
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	0,30	23,87	0,94	241	50
Хлеб урожайный	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
всего		18,92	21,78	74,62	463,07	0,29	0,21	24,74	110,72	4,04		
Полдник 16.00.												
Уха из свежей рыбы	250	2,57	4,09	19,83	165,44	0,03	0,02	0,00	4,90	0,32	41	
Банан	100	8,86	10,86	34,52	271,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб	30	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Чай сладкий	180	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15	263	
всего :		18,68	19,08	83,98	606,84	0,12	0,24	0,45	200,50	1,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,60	52,00	220,69	1500,44	0,66	0,75	32,94	545,65	8,26		

Неделя первая
День второй: вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рецептуры	вита мин изация
Завтрак 8.40												
Каша ячневая полувязкая	200	4,07	9,27		1,61 104,00	0,03	0,18	1,95	46,20	0,90	99	
Бутерброд с маслом	30/5	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06	0,07	92,65	0,34	1	
Какао с молоком	180	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	2,05	189,60	0,16	248	
всего		13,69	19,93	23,75	326,00	0,13	0,48	4,07	328,45	1,40		
Второй завтрак 10.30												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Сок	100	0,00	0,00	11,00	45,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
Обед 12.40												
Суп полевой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05	6,03	21,16	0,78	31/2	
Салат витаминный	60	0,21	0,01	8,52	37,71	0,02	0,03	1,99	17,12	0,54	32	
Котлеты из рыбы	70	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09	26,10	0,90	134	
Соус сметанный	20	0,21	0,75	0,88	11,12	0,00	0,00	0,01	4,10	0,03	226	
Пюре картофельное	130	2,87	3,52	13,25	96,12	0,11	0,09	21,50	42,50	1,08	206	
Кисель	180	0,18	0,08	20,64	84,00	0,00	0,02	36,60	10,16	0,20	233	50
Хлеб урожайный	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
всего		18,11	15,91	89,53	558,95	0,33	0,31	66,21	113,61	4,05		
Полдник 16.00												
Винегрет	200	2,12	3,94	16,72	111,00	0,04	0,03	0,00	5,82	0,38	45	
Гренки с яйцом	40	2,12	2,82	15,70	111,00	0,04	0,03	0,00	5,82	0,38	830	
Чай сладкий	180	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15	263	
Банан	100	8,86	10,86	34,52	271,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
всего:		17,45	21,37	72,96	568,00	0,14	0,32	1,05	191,64	0,91		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,65	46,71	210,24	1500,95	0,83	1,44	96,65	869,19	11,83		

Неделя первая**День третий: среда**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рецепта	Витаминизация
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe		
Завтрак												
Каша манная жидкая	200	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02	0,00	4,70	0,36	88	
Кофейный напиток	200	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41	2	
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02	0,10	9,70	0,86	1	
Всего:		7,92	6,98	69,42	373,00	0,10	0,18	1,30	129,10	1,63		
Второй завтрак												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Сок	100	0,00	0,00	11,00	45,00	0,05	0,05	15,00	10,50	0,75		
Обед												
Свекольник с яйцом	200	0,63	12,28	4,06	39,33	0,01	0,02	14,60	16,82	0,23	34	
Гречка отварная	130	4,49	2,42	12,53	89,80	0,11	0,07	8,95	25,36	1,02	186	
Котлета мясная	70	17,64	13,91	20,36	147,00	0,18	0,61	4,08	17,50	0,00	161	
Соус сметанный	20	0,21	5,75	20,90	11,12	0,00	0,00	0,20	4,10	0,30	226	
Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,94	241	50
Хлеб	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Салат из моркови и капусты	60	0,21	0,01	1,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43	
Всего:		27,16	34,77	102,01	466,40	0,36	0,72	28,13	97,24	3,02		
Полдник												
Запеканка творожная, молоко сгущенное	150/30	0,66	4,32	27,20	44,4	0,01 2	0,01 2	0,006	14,4	0,18	177	
Чай сладкий	180	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15	263	
Хлеб	30	2,37	0,30	5,32	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33		
всего:		5,01	8,37	38,57	119,40	0,07	0,27	1,06	194,40	0,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,47	47,62	220,00	1500,80	0,62	1,09	46,76	323,04	9,80		

Неделя первая:**День четвертый: Четверг**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ Рецепта	Витаминизация
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe		
Завтрак												
Каша геркулесовая с маслом	200	8,77	6,03	8,58	124,00	0,03	0,13	0,12	73,70	0,35	93	
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,05	5,75	14,11	133,88	0,05	0,01	0,00	10,67	0,59	1	
Какао с молоком	180	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19	248	
Всего:		10,86	11,79	29,68	85,78	0,08	0,14	0,14	92,37	1,13		
Второй завтрак												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Сок	100	0,00	0,00	11,00	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
Обед												
Салат из моркови	60	0,50	2,32	5,15	43,52	0,01	0,01	4,19	13,07	0,68	34	
Суп овощной	200	17,91	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64	101	
Суфле из курицы или мяса	150	7,98	14,72	3,12	87,00	0,06	0,08	4,04	85,00	0,64	183	
Кисель	180	0,07	0,03	49,61	178,90	0,00	0,00	1,37	8,07	0,12	233	50
Хлеб	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Всего:		32,15	35,36	88,99	471,62	0,17	0,15	24,37	150,40	2,60		
Полдник												
Омлет с сыром	80	2,23	7,49	22,06	111,00	0,04	0,02	0,04	7,80	0,54	110	
Чай сладкий	180	0,75	0,00	15,15	75,00	0,02	0,02	3,00	10,50	2,10	263	
Хлеб	30	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Груша	100	0,00	0,00	0,80	147,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
всего:		6,63	8,87	61,34	427,40	0,62	0,61	100,95	323,44	7,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,00	53,00	210,97	1390,89							

Неделя первая:**День пятый: Пятница**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ Рецептуры	Витаминизация
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe		
Завтрак												
Каша рисовая полувязкая	200	4,05	5,69	25,25	168,00	0,11	0,03	0,00	19,00	1,17	173	
Бутерброд с маслом	30/5	2,05	5,75	14,11	133,78	0,04	0,06	0,07	92,65	0,34	1	
Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11	0,98	94,30	0,10	2	
всего:		11,44	13,27	50,44	375,00	0,18	0,20	1,05	205,95	1,61		
Второй завтрак												
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Обед												
Салат из свеклы	60	0,61	2,34	3,86	38,97	0,03	0,02	5,40	9,59	0,33	64	
Рассольник домашний	200	5,31	4,14	12,35	108,00	0,11	0,09	8,96	23,20	1,17	33	
Кулеш гороховый с мясом	150	19,61	18,84	15,04	164,00	0,06	0,12	15,03	45,20	1,23	211	
Хлеб	50	3,65	0,38	23,47	113,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53	241	
Компот	180	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	0,02	3,00	10,50	2,10		50
		29,93	25,70	69,73	488,37	0,27	0,27	32,39	98,09	5,36		
Полдник												
Коржик	70	0,66	4,32	7,584	144,4	0,012	0,012	0,006	14,4	0,18	279	
Молоко	180	6,52	7,04	8,82	125,00	0,06	0,24	2,05	189,60	0,16	255	
Яблоко	100	0,40	0,00	9,27	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
		7,58	11,36	47,03	316,40	0,07	0,25	2,06	204,00	0,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,34	52,00	210,00	1280,77	0,74	1,15	56,80	323,40	7,72		

Неделя вторая:**День шестой: Понедельник**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рецептуры	Витаминизация
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe		
Завтрак 8.40												
Суп молочный с макаронными	250	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03	0	5	1,14	44	
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	2,04	5,32	34,17	104,53	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51	3	
Кофейный напиток с сгущенным молоком	180	2,15	1,46	16,04	184,00	0,02	0,06	0,28	95,50	0,06	252	
всего:		9,87	11,14	77,46	359,53	0,085	0,113	0,28	107,93	1,71		
Второй завтрак 10.30												
Груша	100	0,40	0,00	9,80	97,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
Обед 12.00-12.30												
Салат из кукурузы	60	1,34	2,33	6,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,31	17	
Суп гороховый с мясом	200	10,88	10,28	11,47	133,80	0,08	0,12	7,29	36,24	1,01	206	
Голубцы ленивые	130	9,94	12,14	12,54	171,00	0,05	0,04	1,13	18,60	0,40	151	
Соус сметанный	20	0,21	6,75	10,90	111,12	0,00	0,00	0,20	4,10	0,30	226	
Хлеб	50	3,65	0,38	23,33	113,01	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53	233	
Кисель	180	0,07	0,03	19,61	98,90	0,00	0,00	1,37	8,07	0,12		50
всего:		26,09	31,91	84,66	695,45	0,24	0,20	14,94	86,26	2,67		
Полдник 16.00												
Сырники с маслом	80	0,66	1,32	7,584	44,4	0,012	0,012	0,006	14,4	0,18	130	
Чай с молоком	180	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15	261	
Хлеб	30	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
всего:		10,66	12,95	50,91	740,33	0,072	0,272	1,056	194,4	0,33		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,02	54,00	218,83	1360,00						

Неделя вторая.
День седьмой: Вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ Бл.	Вит
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe		
Завтрак												
Каша пшеничная полувязкая	180	9,81	3,15	1,75	112,00	0,06	0,12	0,13	30,3	0,74	91	
Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5,32	12,17	124,53	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51	1	
Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	147,00	0,04	0,14	1,19	112,00	0,28	261	
всего:		14,5	10,8	25,23	383,00	0,105	0,283	1,32	149,73	1,53		
Второй завтрак												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
Обед												
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,64	2,74	5,76	82,26	0,01	0,02	4,28	15,82	0,60	34	
Суп с макаронными изделиями и с мясом	200	6,39	14,22	33,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62	38	
Жаркое по-домашнему	150	10,01	7,51	23,98	158,44	0,11	0,11	63,36	31,18	1,55	153	
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	43,83	112,30	0,00	0,01	0,30	23,87	0,94	241	50
Хлеб	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
всего:		21,02	24,87	129,97	555,20	0,30	0,20	72,59	101,32	4,70		
Полдник												
Рыба в сметане	130	4,3	8,93	16,48	112	0,04	0,02	0	4,9	0,52	139	
Хлеб	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	263	
Печенье	40	1,4	3,7	21,11	117	0,024	0,024	0,03	8,49	0,24		
Чай сладкий	180	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15		
Яблоко	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
всего:		12,82	16,68	60,26	422,8	0,144	0,2815	10,48	221,39	3,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,74	54,85	210,60	1300,00	0,71	1,05	56.41	773	10,5		

Неделя вторая:

День восьмой: Среда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец	Вит	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe			
Завтрак 8.40													
Каша пшеничная полувязкая	200	5,73	11,04	1,7	127	0,04	0,24	0,1	46,4	1,18	96 1 2		
Хлеб с маслом	30/5	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06	0,07	92,65	0,34			
Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	16,63	70,00	0,03	0,11	0,98	94,30	0,10			
всего:		13,11	19,62	32,89	334	0,11	0,41	1,15	233,35	1,62			
Второй завтрак 10.30													
Банан	100	8,86	10,86	34,52	271,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93 27 112		
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20			
Обед 12.00-12.20													
Икра кабачковая	60	0,67	3,1	6,86	58,02	0,01	0,02	5,58	17,42	0,91			
Борщ с мясом	200/30	4,39	3,91	16,79	87,80	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64	226		
Запеканка из печени с рисом	150	9,56	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09	26,10	0,90			
Соус сметанный	20	0,21	0,75	9,90	104,40	0,00	0,00	0,20	4,10	0,30			
Хлеб	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53			
Кисель	180	0,07	0,03	43,79	101,57	0,00	0,00	1,37	8,07	0,12	233	50	
всего:		18,34	12,52	11,31	585,19	0,17	0,16	16,44	82,53	2,48			
Полдник 16.00													
Пюре картофельное	200	1,82	3,13	13,48	89,00	0,03	0,02	0,00	4,90	0,32	206 255		
Молоко	180	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15			
Хлеб	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33			
Печенье	20	1,44	3,72	21,114	117	0,024	0,024	0,03	8,49	0,24			
всего:		9,79	17	42,9	243,8	0,07	0,23	0,47	196,2	1,44			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ													
		45,50	51,00	230,11	1280,99	1,04	1,17	88,82	790,15	16,00			

Неделя вторая:**Девятый: Четверг**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			№ рецептуры	Вит	Минеральные вещества, мг	
		бел	жир	углевод		В 1	В 2	С			Ca	Fe
Завтрак 8.40												
Каша манная полувязкая	200	4,27	4,86	29,37	178,00	0,11	0,02	0,00	88		12,00	1,07
Хлеб с повидлом	30/20	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02	0,10	2		9,70	0,86
Какао с молоком	180	3,15	2,72	6,99	89,00	0,04	0,14	1,20	248		114,70	0,41
всего:		9,87	7,88	63,85	390	0,19	0,18	1,3			136,4	2,34
Второй завтрак 10.30												
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00			16,00	2,20
Обед 12.00-12.20												
Салат из зеленого горошка	50	0,67	0,10	8,52	37,71	0,02	0,03	1,99	53		17,12	0,54
Суп с клецками и курицей	200/30	7,68	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05	6,03	37		21,16	0,78
Гречка с мясом	140	18,91	22,57	19,18	161,00	0,18	0,11	7,34	26		39,60	1,45
Хлеб	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00			9,60	0,53
Компот	180	0,51	0,21	24,23	61	0,01	0,05	75	241	50	16	0,47
всего:		31,63	28,10	98,43	461,83	0,35	0,26	90,56			107,57	4,06
Полдник 16.00												
Котлета картофельная с сыром	100	2,43	7,12	15,79	202	0,04	0,04	0,05	54		14,15	0,4
Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19	261		112,00	0,28
Хлеб	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00			6,00	0,33
всего:		8,85	13,51	63,81	466,80	0,064	0,164	1,22			120,49	0,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,75	45,98	195,89	1350,63	0,94	0,95	1	124,5		613,52	10,3

Неделя вторая
 День десятый: Пятница

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			№	Вит	Минеральные вещества, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С			Са	Fe
Завтрак 8.40												
Каша геркулесовая полувязкая	200	6,37	4,72	9,96	112,00	0,02	0,11	0,10	93		60,50	0,31
Бутерброд с маслом	30/5	2,64	5,32	12,17	104,53	0,01	0,02	0,00	1		7,43	0,51
Кофейный напиток	180	1,85	2,33	21,31	77,00	0,04	0,14	1,19	2		112,00	0,28
всего:		10,86	12,37	43,44	293,53	0,07	0,27	1,29			179,93	1,10
Второй завтрак 10.30												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00			30,00	0,30
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00			16,00	2,20
Обед 12.00-12.20												
Суп-пюре с гренками	200	4,91	5,82	10,98	128,00	0,10	0,11	12,49	39		49,00	1,76
Овощи тушеные с мясом	180	11,6	12,16	13,07	179	0,02	0,07	0	200		17,5	0,84
Хлеб	50	4,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00			9,60	0,53
Кисель	180	0,07	0,03	32,61	78,90	0,00	0,00	1,37	233	50	8,07	0,12
всего:		21,23	18,39	79,99	480,30	0,18	0,20	13,86			84,17	3,24
Полдник 16.00												
Булочка	70	4,98	2,03	23,62	81	0,03	0,02	0	274		5,6	0,35
Молоко	180	4,58	5,08	8,58	85,00	0,06	0,24	2,05	255		189,60	0,16
Банан	100	8,86	10,86	34,52	271,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00
всего:		18,42	17,97	66,72	166	0,09	0,26	2,05			195,2	0,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,51	37,23	196	1350,98	0,58	0,76	239,98			384,59	8

Возраст: 1,5-3 лет
Неделя первая

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№ рец	Вит
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe		
День первый: понедельник												
Завтрак 8.40												
Каша Дружба	150	4,27	4,86	29,37	178,00	0,11	0,02	0,00	12,00	1,07	84	
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/10	2,04	5,32	12,17	104,53	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51	3	
Чай с молоком и сахаром	150	2,15	1,46	15,50	84,00	0,02	0,06	0,28	95,50	0,06	261	
всего		8,46	11,64	57,04	366,53	0,14	0,10	0,28	114,93	1,64		
Второй завтрак 10.30												
Сок	100	0,75	0,00	19,05	79,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Обед 11.40												
Свекла с солеными огурцами	45	0,41	2,12	0,67	31,32	0,01	0,01	2,49	8,17	0,27	75	
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	180	1,63	4,00	11,29	87,80	0,06	0,04	7,23	29,30	1,07	56	
Рожки отварные с мясом	110	10,45	11,42	0,16	55,00	0,05	0,04	0,20	10,20	0,42	195	
Соус молочный	15	2,45	3,84	10,35	109,80	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81	226	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	0,30	23,87	0,94	241	35
Хлеб урожайный	40	2,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
всего		17,92	12,48	66,63	463,07	0,29	0,21	24,74	110,72	4,04		
Полдник 15.45												
Уха из свежей рыбы	200	2,52	4,09	19,48	89,00	0,03	0,02	0,00	4,90	0,32	41	
Банан	100	8,86	10,86	34,52	271,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб	20	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Чай сладкий	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15	263	
всего:		19,38	19,08	83,63	530,40	0,12	0,24	0,45	200,50	1,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,00	49,70	180,30	1100,00	0,66	0,75	32,94	545,65	8,26		

Неделя первая
День второй: вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			№ рец	Вит	Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С			Са	Fe
Завтрак												
Каша ячневая полувязкая	150	4,07	9,27	1,61	104,00	0,03	0,18	1,95	99		46,20	0,90
Бутерброд с маслом	20/4	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06	0,07	1		92,65	0,34
Какао с молоком	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	2,05	248		189,60	0,16
всего		13,69	19,93	23,75	326,00	0,13	0,48	4,07			328,45	1,40
Второй завтрак												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00			30,00	0,30
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00			16,00	2,20
Обед												
Суп полевой	180	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05	6,03	31/2		21,16	0,78
Салат витаминный	45	0,21	0,01	8,52	37,71	0,02	0,03	1,99	32		17,12	0,54
Котлеты из рыбы	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09	134		26,10	0,90
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,00	0,00	0,01	226		4,10	0,03
Пюре картофельное	100	2,87	3,52	13,25	96,12	0,11	0,09	21,50	206		42,50	1,08
Кисель	150	0,18	0,08	20,64	84,00	0,00	0,02	36,60	233	35	10,16	0,20
Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00			9,60	0,53
всего		18,11	15,91	89,53	558,95	0,33	0,31	66,21			113,61	4,05
Полдник												
Винегрет	150	1,42	3,94	16,72	111,00	0,04	0,03	0,00	45		5,82	0,38
Гренки с яйцом	30	2,12	2,94	16,72	111,00	0,04	0,03	0,00	830		5,82	0,38
Чай сладкий	150	0,06	0,02	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	263		180,00	0,15
Банан	100	8,86	10,86	34,52	271,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00
всего :		12,46	17,76	57,19	295,20	0,08	0,09	0,60			69,72	1,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,00	42,10	180,00	1100,95	0,83	1,44	96,65			869,19	11,83

Неделя первая:
День третий : среда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№	Вит
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe		
Завтрак 8.40												
Каша манная жидкая	150	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02	0,00	4,70	0,36	88	
Кофейный напиток	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14	1,20	114,70	0,41	2	
Бутерброд с маслом	20/4	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02	0,10	9,70	0,86	1	
всего		7,92	6,98	69,42	373,00	0,10	0,18	1,30	129,10	1,63		
Второй завтрак 10.30												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Сок	100	1,50	0,15	4,35	25,00	0,05	0,05	15,00	10,50	0,75		
Обед 11.40												
Свекольник с яйцом	180	0,63	2,28	4,06	39,33	0,01	0,02	14,60	16,82	0,23	34	
Гречка отварная	90	4,49	8,42	12,53	89,80	0,11	0,07	8,95	25,36	1,02	186	
Котлета мясная	60	16,27	10,60	20,36	147,00	0,18	0,61	4,08	17,50	0,00	161	
Соус сметанный	15	0,21	2,75	20,90	11,12	0,00	0,00	0,20	4,10	0,30	226	
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,94	241	35
Хлеб	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Салат из моркови и капусты	40	0,21	0,01	41671,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	
всего		25,58	24,6	101,65	466,40	0,36	0,72	28,13	97,24	3,02		
Полдник 15.45												
Запеканка творожная, молоко сгущенное	120/20	8,66	1,32	7,58	44,4	0,012	0,012	0,006	14,4	0,18	177	
Чай сладкий	150	0,06	0,02	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15	263	
Хлеб	20	2,37	0,30	15,37	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33		
всего:		15,38	5,37	28,95	119,40	0,07	0,27	1,06	194,40	0,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,01	41,16	180,00	1150,10	0,62	1,09	46,76	323,04	9,80		

Неделя первая:**День четвертый: Четверг**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг			
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe		
Завтрак 8.40												
Каша геркулесовая с маслом	150	8,77	6,03	8,58	124,00	0,03	0,13	0,12	73,70	0,35	93	
Хлеб пшеничный смаслом	20/4	4,21	0,53	27,68	125,87	0,05	0,01	0,00	10,67	0,59	1	
Какао с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00	0,02	8,00	0,19	248	
всего		13,02	6,57	43,25	277,87	0,08	0,14	0,14	92,37	1,13		
Второй завтрак 10.30												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Сок	100	0,40	0,00	11,00	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
Обед 11.40												
Салат из моркови	45	0,50	2,32	5,15	43,52	0,01	0,01	4,19	13,07	0,68	34	
Суп овощной	180	1,39	13,91	6,79	67,80	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64	101	
Суфле из курицы или мяса	120	7,98	14,72	12,07	187,00	0,06	0,08	4,04	85,00	0,64	183	
Кисель	150	0,07	0,03	49,01	85,53	0,00	0,00	1,37	8,07	0,12	233	35
Хлеб	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
всего		13,59	30,45	83,01	478,25	0,17	0,15	24,37	150,40	2,60		
Полдник 15.45												
Омлет с сыром	65	2,23	1,49	22,06	111,00	0,04	0,02	0,04	7,80	0,54	110	
Чай сладкий	150	0,75	0,00	15,15	75,00	0,02	0,02	3,00	10,50	2,10	263	
Хлеб	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Груша	100	0,40	0,00	0,80	147,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
всего:		7,03	1,87	61,34	1360,52	0,62	0,61	100,95	323,44	7,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,20	42,38	180,40	1160,52							

Неделя первая:

День пятый: Пятница

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№	Вит
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Ca	Fe		
Завтрак 8.40												
Каша рисовая полувязкая	150	4,05	5,69	25,25	168,00	0,11	0,03	0,00	19,00	1,17	173	
Бутерброд с маслом	20/4	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06	0,07	92,65	0,34	1	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11	0,98	94,30	0,10	2	
всего:		11,43	14,27	50,44	375,00	0,18	0,20	1,05	205,95	1,61		
Второй завтрак 10.30												
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Обед 11.40												
Салат из свеклы	45	0,61	2,34	3,86	38,97	0,03	0,02	5,40	9,59	0,33	64	
Рассольник домашний	180	5,31	4,14	12,35	108,00	0,11	0,09	8,96	23,20	1,17	33	
Кулеш гороховый с мясом	120	18,61	6,81	15,04	164,00	0,06	0,12	15,03	45,20	1,23	211	
Хлеб	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Компот	150	0,75	0,00	15,15	164,00	0,02	0,02	3,00	10,50	2,10	241	35
		28,93	13,68	69,73	569,37	0,27	0,27	32,39	98,09	5,36		
Полдник 15.45												
Коржик	70	0,66	1,32	7,58	144,4	0,012	0,012	0,006	14,4	0,18	279	
Молоко	150	6,58	7,08	8,58	85,00	0,06	0,24	2,05	189,60	0,16	255	
Яблоко	100	0,40	0,00	9,87	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
		7,24	7,40	26,03	276,40	0,07	0,25	2,06	204,00	0,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,01	42,30	160,40	1197,77	0,74	1,15	56,80	323,40	7,72		

Неделя вторая:

День шестой: Понедельник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№	Вит
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe		
Завтрак 8.40												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	4,36	27,25	151	0,06	0,03	0	5	1,14	44	
Бутерброд с маслом и сыром	20/4/10	2,04	5,32	14,11	100,53	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51	3	
Кофейный напиток с сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,50	124,00	0,02	0,06	0,28	95,50	0,06	252	
всего:		9,87	11,14	56,86	375,53	0,085	0,113	0,28	107,93	1,71		
Второй завтрак 10.30												
Груша	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
Обед 11.40												
Салат из кукурузы	45	1,34	2,33	5,81	57,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,31	17	
Суп гороховый с мясом	180	6,88	8,28	11,47	103,80	0,08	0,12	7,29	36,24	1,01	206	
Голубцы ленивые	100	8,92	10,42	11,54	58,35	0,05	0,04	1,13	18,60	0,40	151	
Соус сметанный	15	0,21	0,75	9,90	61,12	0,00	0,00	0,20	4,10	0,30	226	
Хлеб	40	3,65	0,38	23,33	104,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Кисель	150	0,07	0,03	19,61	78,90	0,00	0,00	1,37	8,07	0,12	233	35
всего:		21,07	22,19	81,66	164,07	0,24	0,20	14,94	86,26	2,67		
Полдник 15.45												
Сырники с маслом	65	0,66	1,32	7,50	64,0	0,012	0,012	0,006	14,4	0,18	130	
Чай с молоком	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	0,15	261	
Хлеб	20	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
всего:		10,66	12,95	50,83	363,40	0,072	0,272	1,056	194,4	0,33		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,00	41,28	170,15	1100,00							

Неделя вторая:

День седьмой: Вторник

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг		№	Вит
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe		
Завтрак												
Каша пшеничная полувязкая	150	9,81	3,15	1,75	75	0,06	0,12	0,13	30,3	0,74	91	
Бутерброд с маслом	20/4	2,04	5,32	12,17	104,53	0,01	0,02	0,00	7,43	0,51	1	
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19	112,00	0,28	261	
всего:		14,5	10,8	25,23	256,53	0,105	0,283	1,32	149,73	1,53		
Второй завтрак												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00	30,00	0,30		
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00	16,00	2,20		
Обед												
Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,64	2,74	4,76	42,26	0,01	0,02	4,28	15,82	0,60	34	
Суп макаронными изделиями и смясом	180	4,39	10,22	23,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62	38	
Жаркое по-домашнему	120	3,27	8,51	13,98	58,44	0,11	0,11	63,36	31,18	1,55	153	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	21,96	84,75	0,00	0,01	0,30	23,87	0,94	241	35
Хлеб	40	3,65	0,38	20,33	94,40	0,06	0,02	0,00	9,60	0,53		
всего:		12,28	21,87	84,09	293,25	0,30	0,20	72,59	101,32	4,70		
Полдник												
Рыба в сметане	100	4,3	8,93	12,48	112	0,04	0,02	0	4,9	0,52	139	
Хлеб	20	2,37	0,30	13,57	70,80	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33		
Вафля	20	1,4	3,7	11,11	117	0,024	0,024	0,03	8,49	0,24		
Чай сладкий	150	4,35	3,75	6,10	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	0,15	263	
всего:		12,82	16,68	44,06	422,8	0,144	0,2815	10,48	221,39	3,44		
56.41												
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,00	42,85	180,26	1100	0,71	1,05		773	10,5		

Неделя вторая:

День восьмой: Среда

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С	№	Вит	Са	Fe
Завтрак 8.40												
Каша пшенная полувязкая	150	5,73	11,04	1,4	127	0,04	0,24	0,1	96		46,4	1,18
Хлеб с маслом	20/4	5,04	6,58	14,56	137,00	0,04	0,06	0,07	1		92,65	0,34
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	15,63	70,00	0,03	0,11	0,98	2		94,30	0,10
всего:		13,11	19,62	31,59	334	0,11	0,41	1,15			233,35	1,62
Второй завтрак 10.30												
Банан	100	8,86	10,86	34,52	271,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00			16,00	2,20
Обед 11.40												
Икра кабачковая	45	0,67	3,1	6,86	58,02	0,01	0,02	5,58	93		17,42	0,91
Борщ с мясом	180/20	1,39	3,91	9,79	67,80	0,05	0,04	14,77	27		34,66	0,64
Запеканка из печени с рисом	120	6,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09	112		26,10	0,90
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,90	52,93	0,00	0,00	0,20	226		4,10	0,30
Хлеб	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00			9,60	0,53
Кисель	150	0,07	0,03	29,98	78,90	0,00	0,00	1,37	233	35	8,07	0,12
всего :		14,64	14,14	80,50	851,9	0,17	0,16	16,44			82,53	2,48
Полдник 15.45												
Пюре картофельное	150	1,82	3,13	13,48	89,00	0,03	0,02	0,00	206		4,90	0,32
Молоко	150	0,77	0,00	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	255		186,00	0,15
Хлеб	20	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00			6,00	0,33
Печенье	20	1,44	3,72	21,114	117	0,024	0,024	0,03			8,49	0,24
всего:		9,79	14,15	42,9	243,8	0,07	0,23	0,47			196,2	1,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,22	42,77	180,11	1180,99	1,04	1,17	88,82			790,15	16,00

Неделя вторая:

День девятый: Четверг

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, мг			№	В ит	Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С			Ca	Fe
Завтрак 8.40												
Каша манная полувязкая	150	4,27	4,86	16,90	178,00	0,11	0,02	0,00	88		12,00	1,07
Хлеб с повидлом	20/15	2,45	0,30	27,49	123,00	0,04	0,02	0,10	2		9,70	0,86
Какао с молоком	150	3,15	2,72	5,96	89,00	0,04	0,14	1,20	248		114,70	0,41
всего:		9,87	7,88	50,35	390	0,19	0,18	1,3			136,4	2,34
Второй завтрак 10.30												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00			30,00	0,30
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00			16,00	2,20
Обед 11.40												
Салат из моркови с яблоками и черносливом	45	0,67	0,10	7,52	37,71	0,02	0,03	1,99	44		17,12	0,54
Суп с клецками и мясом	180/20	6,99	4,09	10,27	96,60	0,08	0,05	6,03	37		21,16	0,78
Гуляш из сердца с гречкой	50/90	9,09	12,21	16,85	161,00	0,18	0,11	7,34	26		39,60	1,45
Соус сметанный	15	0,21	0,75	9,90	52,93	0,00	0,00	0,20	226		4,10	0,30
Хлеб	40	3,65	0,38	18,33	94,40	0,06	0,02	0,00			9,60	0,53
Компот	150	0,51	0,21	20,96	61	0,01	0,05	75	241	35	16	0,47
всего:		21,12	17,53	73,83	503,64	0,35	0,26	90,56			107,57	4,06
Полдник 15.45												
Котлета картофельная с сыром	80	2,43	7,12	13,00	202	0,04	0,04	0,05	54		14,15	0,4
Пряник	30	1,4	3,32	21,14	117	0,024	0,024	0,03	261		8,49	0,24
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19			112,00	0,28
Хлеб	20	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01	0,00			6,00	0,33
всего:		8,85	13,07	61,02	466,80	0,064	0,164	1,22			120,49	0,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,75	39,98	170	1160,44	0,94	0,95	124,51			613,52	10,3

Неделя вторая:

День десятый: Пятница

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			№	Вит	Минеральные вещ, мг	
		бел	жир	углев		В 1	В 2	С			Ca	Fe
Завтрак												
Каша геркулесовая полувязкая	150	5,37	4,72	9,96	112,00	0,02	0,11	0,10	93		60,50	0,31
Бутерброд с маслом	20/4	2,04	5,32	12,17	104,53	0,01	0,02	0,00	1		7,43	0,51
Кофейный напиток	150	1,65	2,33	15,63	77,00	0,04	0,14	1,19	2		112,00	0,28
всего:		10,06	12,37	37,76	293,53	0,07	0,27	1,29			179,93	1,10
Второй завтрак												
Йогурт	100	2,00	7,50	14,00	130,00	0,03	0,06	6,00			30,00	0,30
Сок	100	0,40	0,00	0,80	47,00	0,02	0,03	10,00			16,00	2,20
Обед												
Суп-пюре с гречками	180	4,91	5,82	10,98	128,00	0,10	0,11	12,49	39		49,00	1,76
Овощи тушеные с мясом	150	7,89	12,79	13,07	179	0,02	0,07	0	200		17,5	0,84
Хлеб	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02	0,00			9,60	0,53
Кисель	150	0,07	0,03	29,98	78,90	0,00	0,00	1,37	233	3 5	8,07	0,12
всего:		16,52	31,39	76,52	437,00	0,18	0,20	13,86			84,17	3,24
Полдник												
Булочка	70	1,98	2,03	23,62	81	0,03	0,02	0	274		5,6	0,35
Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	0,24	2,05	255		189,60	0,16
Банан	100	8,86	10,86	34,52	271,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00
всего:		15,42	26,97	65,72	166	0,09	0,26	2,05			195,2	0,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		31,50	36,00	15280	1050,83	0,58	0,76	239,98			384,59	8