

Д/с 209, осень-зима, день 10 (пятница) , Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1																			
КАША ГЕРКУЛЕС С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	264,97	71,22	144,77	17,48	158,77	0,87	0	0,17	0	0	0,7	0,9	84	
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11	
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432	
Итого	430	10,14	14,32	50,95	373,25	264,97	71,22	268,2	35,53	253,28	1,15	0,04	0,17			1,3	0,95		
Завтрак 2																			
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368	
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65		
На весь день																			
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	5																		
Обед																			
САЛАТ ИЗ ОТВ. МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	0	0	25,87	0	0	0,31	0	0,02	0,03	0	2,12	0	82	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,72	2,08	20,24	119,2	0	0	20,8	56,8	100	2	0,18	0,14	0	0	5,6	0,32	93	
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИН)	200	6,78	21,79	11,37	288,42	0	0	60,53	21,88	130,73	0,63	0	0	0	0	15,26	0,84		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402	
Итого	670	13,87	27,18	57,79	543,14			120,49	86,07	256,82	4,14	0,18	0,24	0,03		22,98	1,83		
Полдник																			
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434	
БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	70	5,04	4,2	38,08	212,8	0	0	12,6	7,7	44,8	0,56	0,03	0,1	0	0	0	0,7	471	
Итого	270	10,64	9,1	47,38	317,6			216,6	30,09	188,8	0,76	0,08	0,2			1	0,7		
Ужин 1																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32	0	0	15,53	12,3	27,86	0,65	0,03	0,01	0	0	9,72	4,42	43	
ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1	
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430	
Итого	455	13,46	20,64	52,95	465,85			186,41	26,08	68,14	4,31	0,03	0,25	0,45	0,38	9,96	5,09		
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 10 (пятница)	1930	48,51	71,64	218,87	1746,84	264,97	71,22	807,7	185,77	778,04	12,56	0,33	0,91	0,48	0,38	45,24	9,22		
Итого за весь период	20968	620,66	670,86	2517,9	18676,45	1250,84	206,99	8719,17	1979,32	10525,93	133,39	9946,75	9,11	4,81	14,22	738,33	80,09		
Среднее значение за период	2096,8	62,07	67,09	251,79	1867,64	125,08	20,7	871,92	197,93	1052,59	13,34	994,68	0,91	0,48	1,42	73,83	8,01		

Д/с 209, осень-зима, день 09 (четверг) , Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША 'АССОРТИ'	200	5,1	5,5	26,1	172,6	0	0	131,89	14,69	44,5	0,46	0	0	0	0	0,6	0,5	164
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
Итого	430	9,55	12,4	53,87	368,4			258	30,83	143,33	1,54	0,04	0,03			1,6	0,55	

Завтрак 2

ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79	47	0	0	16	8	11	1,68	0	0,05	0	0	10	0,63	368
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
Итого	300	1,42	0,62	29,59	133			29,98	16	25	4,47		0,06			14	0,83	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	

Обед

САЛАТ ИЗ ОТВ. КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧ ЛУКОМ. СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8	0	0	14,9	13,3	30	0,6	0,2	0	0	0	3,3	2,6	301
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	0	0	53,3	22,4	121,4	1,2	0,1	0	0	0	3,6	0,3	120
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	0	0	41,6	25,6	164,79	1,47	0,15	0,04	0	0	13,07	0,07	313
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
БАТОН	33	1,98	0,33	16,96	78,54	0	0	6,31	5,27	12,07	0,19	0	0,09	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	510
Итого	733	25,69	33,37	70,31	711,62			236,48	89,72	443,79	5,43	0,48	0,29			43,21	3,89	

Полдник

КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49	0	0	10,44	6,26	38,96	0,49	0,06	0,08	0	0	0	0,63	467
Итого	270	10,58	8,82	46,81	312,43			262,19	36,22	234,76	0,49	0,06	0,15			2	0,63	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,13	4,56	4,09	64	0	0	16,45	0	0	0,61	0	0,03	0,05	0	4,48	0	53
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	0	0	139,65	12,38	100,91	0,85	0	0,11	0	0	0	0,11	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
Итого	475	11,91	14,28	74,23	473,9			168,74	21,77	131,11	2,55		0,29	0,05		6,48	0,56	

Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 09 (четверг)

	2213	59,15	69,49	274,81	1999,35			955,39	194,54	977,99	14,48	0,58	0,82	0,05		67,29	6,46	
--	------	-------	-------	--------	---------	--	--	--------	--------	--------	-------	------	------	------	--	-------	------	--

Д/с 209, осень-зима, день 08 (среда) , Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1																			
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	0	0	138,7	14,9	103,7	0,3	0	0,1	0	0	0,7	0,3	112	
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11	
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432	
Итого	430	9,45	12	44,6	323,5			262,13	32,95	198,21	0,58	0,04	0,1			1,3	0,35		
Завтрак 2																			
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2		
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2		
На весь день																			
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	5																		
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	0	0	26,2	7,59	19,1	0,3	0	0	0	0	6,19	0,8	51	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18	0	0	36	8,8	34,4	0,71	0,06	0,02	0	0	8,8	0,16	22	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335	
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7	102,35	0	0	52,23	13,1	231,59	0,91	0	0,11	0	0	0,11	0,06	250	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1	
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402	
Итого	720	14,26	16,9	63,3	531,66			167,93	50,33	402,77	4,26	0,06	0,38			25,84	1,94		
Полдник																			
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434	
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4	0	0	4,4	3,6	20	0,27	0	0	0	0	0	0	63	
Итого	240	7,96	6,77	39,3	251,2			208,4	25,99	164	0,47	0,05	0,1			1			
Ужин 1																			
САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ`	60	0,96	2,04	4,08	37,2	0	0	24,26	14,99	26,56	0,44	1,92	0,02	0,05	0,35	3,3	0	15	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,97	10,16	27,48	301,11	0	0	34,56	38,44	417,66	7,86	9939,9	0,36	2,56	9,78	11,61	0	294	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,53	1,87	3,47	33,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,77	0	465	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213	
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430	
Итого	565	33,64	18,78	62,12	553,16			96,31	66,52	535,41	9,7	9941,92	0,5	2,61	10,13	15,68	0,2		
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 08 (среда)	2060	66,2	54,65	217,42	1702,52			768,77	188,79	1323,39	15,31	9942,07	1,13	2,61	10,13	103,82	2,69		

Д/с 209, осень-зима, день 07 (вторник) , Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51	0	0	154,17	20	122	0,43	0	0,09	0,01	0,31	0,77	0,7	184
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	14
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96	0	0	67,06	0	0	0,1	0	0,02	0,08	0	0,72	0	1210
Итого	438	11,48	10,96	50,56	330,44			340,94	26,95	195,25	0,74	0,04	0,12	0,09	0,31	1,49	0,79	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
Итого	300	1,4	0,6	29,6	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,65	0	0	14,61	0,33	29,57	0,38	0	0,02	0	0	2,66	0	101
ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	0	0	33,6	14,4	31,2	0,56	0,16	0,03	0	0	16	0,2	83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,05	0,02	0	0,04	0	192
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	7,13	27,85	1,09	319,03	0	0	16,55	22,08	189,52	1,03	0,01	0,07	0	0	0	2,95	385,33
ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7	0	0	6,4	4,3	7	0,1	0,1	0	0	0	1	0,88	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	510
Итого	785	18,46	42,48	97,04	782,23			112,23	57,52	306,62	4,35	0,27	0,35	0,02		19,7	4,7	

Полдник

ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	435
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81	0	0	15,12	8,86	52,72	0,56	0	0,08	0	0	0	1,26	464
Итого	270	10,28	8,72	58,01	360,81			255,12	36,86	242,72	0,56	0,1	0,18			1,4	1,26	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09	0	0	15,19	8,89	17,7	0,3	0	0	0	0	1,79	1,79	48
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	0	0	20,82	19,75	77,33	0,42	0,04	0,17	0	0	11,99	0,25	333
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12,19	7,43	3,75	131,15	0	0	20,17	25,67	129,33	0,64	0,29	0,11	0	0	2,75	2,38	231
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
Итого	500	17,72	16,59	45,22	425,96			63,92	60	250,45	2,65	0,33	0,36			18,53	5,09	

Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 07 (вторник)

Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 07 (вторник)	2293	59,34	79,35	280,43	2032,44			802,19	197,33	1020,04	13,29	0,74	1,07	0,11	0,31	55,12	12,69	
--	------	-------	-------	--------	---------	--	--	--------	--------	---------	-------	------	------	------	------	-------	-------	--

Д/с 209, осень-зима, день 06 (понедельник), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0	0	129	52,89	197,37	2,58	0,05	0,18	0	0	1,29	0,16	
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
Итого	430	13,01	16,26	67,95	471,18			252,43	70,94	291,88	2,86	0,09	0,18			1,89	0,21	

Завтрак 2

АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2	
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9	0	0	22,7	7,69	16,2	0,05	0	0	0	0	7,19	0,69	61
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	0	0	20	20,8	58,4	0,8	0,16	0,07	0	0	6,4	0,2	91
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	0	0	17,14	18,4	117,49	0,79	0	0	0	0	0,69	0,57	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	720	17,1	19,69	68,68	559,93			113,34	67,73	309,77	3,98	0,16	0,32			25,02	2,38	

Полдник

МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371
Итого	300	8,02	7,4	46,7	294,4			230,03	30,98	181,3	0,7	0,05	0,1			1		

Ужин 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1	0	0	23,39	10,89	24,5	0,8	0	0	0	0	0,89	0,69	71
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,87	12,95	23,45	302,04	0	0	211,43	28,76	274,71	1,01	0,15	0,06	0	0	0	0,58	227
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,6	2,2	6,1	54	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	495	26,5	18,69	62,08	532,46			259,72	51,04	339,21	2,83	0,15	0,21			0,89	1,72	

Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 06 (понедельник)

	2050	65,52	62,24	253,51	1900,97			889,52	233,69	1145,16	10,67	0,45	0,86			88,8	4,51	
--	------	-------	-------	--------	---------	--	--	--------	--------	---------	-------	------	------	--	--	------	------	--

Д/с 209, осень-зима, день 05 (пятница), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51	0	0	154,17	20	122	0,43	0	0,09	0,01	0,31	0,77	0,7	184
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	10,84	12,83	53,63	372,21			277,6	38,05	216,51	0,71	0,04	0,09	0,01	0,31	1,37	0,75	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,6	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	0	0	26,2	7,59	19,1	0,3	0	0	0	0	6,19	0,8	51
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	0	0	39,76	11,28	73,68	0,24	0,02	0	0	0	3,92	0,04	52
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,05	0,02	0	0,04	0	192
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	0	0	47	35,9	168,09	0,7	0	0,1	0	0	0,21	0,3	97
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	0	0	13,39	0	0	0,32	0	0	0,02	0	90,14	0	4
	Итого	700	17,54	15,39	84,74	478,8			146,24	60,46	286,96	3,37	0,02	0,23	0,04		100,5	1,81	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4	0	0	4,4	3,6	20	0,27	0	0	0	0	0	0	63
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	260	9,16	6,97	49,58	298,8			212,19	27,72	170,34	0,53	0,05	0,1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	6,74	8,49	12,75	154,69	0	0	40,37	23,53	47,07	1,62	0,03	0,03	0	0	5,89	4,06	50
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88	0	0	244,38	20,56	298,13	0,75	0,13	0	0,29	0,54	0,13	0,5	224
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	0	0	3,3	1,6	3,2	0,1	0	0	0	0	0,2	0,1	711
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	475	22,03	20,62	55,63	512,59			294,85	51,28	361,2	2,69	0,16	0,13	0,29	0,54	6,22	4,66	
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 05 (пятница)		2170	60,97	56,41	273,18	1795,4			960,86	193,51	1060,01	12,29	0,27	0,61	0,34	0,85	123,09	8,07	
Д/с 209, осень-зима, день 04 (четверг), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			

КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	393,5	0,16	120,6	21,39	134,61	0,87	0	0,09	0	0	0,52	0,09	184
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
Итого	440	10,79	11,96	57,17	385,23	393,5	0,16	248,66	40,96	238,32	2,07	0,04	0,22			1,52	0,14	
Завтрак 2																		
АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2	
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2	
На весь день																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	0	0	25,87	0	0	0,31	0	0,02	0,03	0	2,12	0	82
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,17	5,54	8,54	119,82	0	0	25,18	9,79	101,08	0,36	0,01	0,09	0	0	6,46	0,03	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	0	0	10,86	6,25	42,19	0,52	0	0,1	0	0	0	0,6	204
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	13,14	9,75	3,06	152,64	0	0	34,76	16,11	122,1	0,86	0,07	0,05	0	0	7,63	2,03	312
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98	0	0	9	9,5	43,5	2	0	0,1	0	0	0	1,1	1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	720	26,01	24,37	75,16	560,92			113,57	43,35	308,87	4,05	0,08	0,36	0,03		16,21	3,76	
Полдник																		
КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	70	5,6	2,8	33,6	167,97	327,4	64,39	11,2	8,4	44,8	0	0	0	0	0	0	0	70
Итого	270	11,59	3	41,59	229,91	327,4	64,39	262,95	38,36	240,6			0,07			2		
Ужин 1																		
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	1,07	3,16	7,55	63,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71
СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,21	24,13	6,17	286,21	0	0	77,83	105,83	516,66	9,36	0,03	0,14	0	0	3,09	9,33	262
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,2	58,8	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	0	0,08	0	0	0	0,68	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
Итого	510	18,04	31,89	36,02	506,17			114,03	119,03	621,15	11,76	0,13	0,24			3,09	10,21	
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 04 (четверг)	2045	67,32	71,42	218,04	1725,23	720,9	64,55	773,21	254,7	1431,94	18,18	0,25	0,94	0,03		82,82	14,31	
Д/с 209, осень-зима, день 03 (среда) , Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																		
Завтрак 1																		

	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	264,97	71,22	144,77	17,48	158,77	0,87	0	0,17	0	0	0,7	0,9	84
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	10,14	14,32	50,95	373,25	264,97	71,22	268,2	35,53	253,28	1,15	0,04	0,17			1,3	0,95	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,6	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	0	0	25,39	5	15,89	0,3	0	0	0	0	7,9	0,69	35
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	0	0	12,16	0	0	0,56	0	0,08	0,08	0,96	0	0	37
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15	0	0	78,12	0	0	1,65	0	0,13	0,1	0	9,59	0	153
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,93	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	695	22,51	29,19	68,11	623,25			133,7	14,55	49,91	3,79		0,29	0,18	0,96	17,49	1,36	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81	0	0	15,12	8,86	52,72	0,56	0	0,08	0	0	0	1,26	464
	Итого	270	10,08	8,62	45,31	309,61			219,12	31,25	196,72	0,76	0,05	0,18			1	1,26	
Ужин 1																			
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32	0	0	15,53	12,3	27,86	0,65	0,03	0,01	0	0	9,72	4,42	43
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01	0	0	0,12	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	475	13,59	20,67	44,19	431,56			177,73	23,58	66,75	4,13	0,03	0,25	0,45	0,38	9,96	5,09	
	Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 03 (среда)	2175	57,72	73,4	238,16	1870,67	264,97	71,22	828,73	120,91	591,66	14,82	0,12	0,95	0,63	1,34	43,75	9,51	
Д/с 209, осень-зима, день 02 (вторник), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	0	0	144,95	24,25	157,83	0,52	0	0,17	0,02	0,65	0,6	0,09	184

	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
	Итого	438	12,36	12,62	49,46	367,58			385,53	45,18	320,99	1,73	0,04	0,21	0,02	0,65	1,6	0,18	
<b>Завтрак 2</b>																			
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2	
<b>На весь день</b>																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
<b>Обед</b>																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,69	23	0,5	0	0	0	0	2,4	0,4	201
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0	0	40	30,4	111,2	1,52	0,17	0,13	0	0	4,8	0,3	99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	0	0	10,9	25,8	77,37	0,6	0,03	0,03	0	0	0	0,36	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163	0	0	14	8,86	198,71	1	0,07	0,18	0	0	13	0,8	256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	720	24,06	21,3	99,57	691,6			108,17	87,3	453,15	5,15	0,27	0,42			20,2	2,53	
<b>Полдник</b>																			
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	435
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	7,62	5,3	53,3	291,6			251,53	34,59	217,5	0,5	0,1	0,1			1,4		
<b>Ужин 1</b>																			
	САЛАТ 'ДЕРЕВЕНСКИЙ'	60	2,52	5,52	3,42	73,2	0	0	28,92	11,6	0	0,59	0	0,05	0,08	0	8,7	0	46
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	136,8	0	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	0,3	0,15	1,95	0,18	216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8	0	0	46,08	0,4	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
	Итого	525	26,61	17,47	67,01	506,08			267,63	42,39	165,2	1,83	0,02	0,33	0,46	0,15	12,65	0,63	
	Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 02 (вторник)	2038	71,54	56,89	277,44	1899,86			1046,86	222,46	1179,84	9,51	0,43	1,11	0,48	0,8	95,85	3,54	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Д/с 209, осень-зима, день 01 (понедельник), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,96	0	0	131,74	25,65	122,95	0,35	0	0,09	0	0,41	0,6	0,17	324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	9,62	12,4	54,16	366,66			255,17	43,7	217,46	0,63	0,04	0,09		0,41	1,2	0,22	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,42	0,42	9,79	47	0	0	16	8	11	1,68	0	0,05	0	0	10	0,63	368
	Итого	300	1,42	0,62	29,59	133			29,98	16	25	4,47		0,06			14	0,83	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	0	0	11,86	11,86	27,27	0,55	0,27	0,04	0	0	4,73	2,74	30
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	2	0,03	0,05	0,06	0,96	0	0	0,32	0,05	0,71	0	0	0	0	0	0,07	0	142
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3	0	0	9,69	19,39	121,17	1,63	0	0,06	0	0	0	2,88	272
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	502	16,95	33,61	52,17	585,27			71,58	50,41	260,49	4,46	0,27	0,35			15,54	6,54	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4	0	0	4,4	3,6	20	0,27	0	0	0	0	0	0	63
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	260	9,16	6,97	49,58	298,8			212,19	27,72	170,34	0,53	0,05	0,1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8	0	0	29,29	9,89	36,4	0,3	1	0	0	0	0,09	0,6	121
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,64	15,09	35,46	368,12	0	0	199,15	34,71	286,65	1,67	0,15	0,09	0	0	0	0,9	225
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	37	2,22	0,37	18,98	88,06	0	0	7,02	3,19	11,72	0,12	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,89	1,11	12,68	48,96	0	0	67,06	0	0	0,1	0	0,02	0,08	0	0,72	0	1210
	Итого	497	27,24	21,77	80,52	619,44			317,02	49,79	344,57	2,19	1,15	0,11	0,08		0,81	1,5	
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 01 (понедельник)		1994	64,39	75,37	266,02	2003,17			885,94	187,62	1017,86	12,28	1,51	0,71	0,08	0,41	32,55	9,09	