

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«Детский сад «Медвежонок» г.Надыма»

Л.И. Мифтахова



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон зима-весна

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад "Медвежонок" г. Надыма"

№ пп	1 день		Содержание, г										Витамин С, мг		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Примечание		
	Наименование блюда		Масса, г		белки	в тч жив.	белки	в тч жив.	жиры	в тч раст.	жиры	в тч раст.	углеводы	углеводы	1-3	3-7			1-3	3-7
	выход																			
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7				
Завтрак																				
1	Каша молочная манная	180,00	200,00	5,72	3,91	6,36	4,34	7,61	0,18	8,46	0,20	23,11	25,68	1,76	1,96	182,97	203,30	268		
2	Батон нарезной	25,00	30,00	1,88		2,25		0,73	0,73	0,87	0,87	12,85	15,42			65,50	78,60	117		
3	Масло сливочное и сыр	8,00	10,00	1,16	1,16	1,45	1,45	4,05		5,07		0,05	0,07	0,03	0,03	41,54	51,92	470		
4	Кофейный напиток с молоком	150,00	200,00	3,49	3,26	4,65	4,35	2,96	0,08	3,95	0,10	15,23	20,30	1,46	1,95	85,13	113,50	514		
	Итого:	363,00	440,00	12,25	8,33	14,71	10,14	15,35	0,99	18,35	1,17	51,24	61,47	3,25	3,94	375,14	447,32			
	% соотношение:															23,8%	22,5%			
2-й завтрак																				
1	Сок	125,00	180,00	0,63		0,90						15,88	22,86	5,00	7,20	68,75	99,00	537		
	Итого:	125,00	180,00	0,63		0,90						15,88	22,86	5,00	7,20	68,75	99,00			
	% соотношение:															4,4%	5,0%			
Обед																				
1	Икра свекольная	40,00	60,00	0,96		1,44		2,84	2,84	4,26	4,26	4,16	6,24	3,16	4,74	46,00	69,00	124		
2	Суп картофельный с м/фрикадельками	150,00	200,00	4,34	3,00	5,78	4,00	3,93	1,77	5,24	2,36	8,95	11,93	6,72	8,96	88,56	118,08	154,175		
3	Судле из говядины с яйцом	75,00	90,00	11,33	10,65	13,59	12,78	8,85	0,08	10,62	0,09	4,35	5,22			142,50	171,00	391		
4	Пюре из гороха с маслом	100,00	150,00	9,75		14,63		3,02	0,96	4,53	1,44	19,39	29,09			135,10	202,65	422, 423		
5	Компот из с/ф	150,00	200,00	0,17		0,22						15,23	20,30	0,17	0,22	61,35	81,80	527		
6	Хлеб пшеничный	15,00	15,00	1,14		1,14		0,12	0,12	0,12	0,12	7,38	7,38			35,25	35,25	114		
7	Хлеб ржаной	20,00	25,00	1,32		1,65		0,24	0,24	0,30	0,30	6,68	8,35			34,80	43,50	115		
	Итого:	550,00	740,00	29,01	13,65	38,45	16,78	19,00	6,01	25,07	8,57	66,14	88,51	10,05	13,92	543,56	721,28			
	% соотношение:															34,5%	36,4%			
Полдник																				
1	Кефир	160,00	200,00	8,00	8,00	10,00	10,00	5,12		6,40		13,60	17,00	0,96	1,20	139,20	174,00	535		
3	Булочка "Российская"	40,00	50,00	3,13	0,13	3,92	0,17	2,47	0,40	3,08	0,50	22,80	28,50			126,00	157,50	578		
	Итого:	200,00	250,00	11,13	8,13	13,92	10,17	7,59	0,40	9,48	0,50	36,40	45,50	0,96	1,20	265,20	331,50			
	% соотношение:															16,8%	16,7%			
Ужин																				
1	Овощное рагу с кабачками	220,00	250,00	4,07	1,21	4,63	1,38	11,77	8,58	13,38	9,75	18,48	21,00	15,62	17,75	195,80	222,50	202		
2	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,08		0,10						11,25	15,00			45,00	60,00	502		
3	Хлеб пшеничный	20,00	25,00	1,52		1,90		0,16	0,16	0,20	0,20	9,84	12,30			47,00	58,75	114		
4	Хлеб ржаной	20,00	25,00	1,32		1,65		0,24	0,24	0,30	0,30	6,68	8,35			34,80	43,50	115		
5	Фрукты св.	80,00	100,00	0,32		0,40		0,32	0,32	0,40	0,40	7,84	9,80	8,00	10,00	37,60	47,00	118		
	Итого:	410,00	500,00	6,99	1,21	8,28	1,38	12,17	8,98	13,88	10,25	46,25	56,65	15,62	17,75	322,60	384,75			
	% соотношение:															20,5%	19,4%			
За 1 день всего:																				
	Всего:	1 648,00	2 110,00	60,01	31,32	76,26	38,47	54,11	16,38	66,78	20,49	215,91	274,99	34,88	44,01	1 575,25	1 983,85			

№ пп	2 день		Масса, г		Содержание, г								Витамин С, мг		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Примечание		
	Наименование блюда		выход		белки	в тч жив.	белки	в тч жив.	жиры	в тч раст.	жиры	в тч раст.	углеводы	углеводы	2-3	3-7			2-3	3-7
	2-3	3-7	2-3		3-7		2-3		3-7		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7			2-3	3-7
Завтрак																				
1	Каша "Дружба"	180,00	200,00	6,70	3,91	7,44	4,34	7,96	0,56	8,84	0,62	28,49	31,66	1,75	1,94	213,01	236,68	266		
2	Сдоба	25,00	30,00	1,88	0,00	2,25	0,00	0,73	0,73	0,87	0,87	12,85	15,42	0,00	0,00	65,50	78,60	117		
3	Масло сливочное	4,00	5,00	0,02	0,02	0,03	0,03	3,30	0,00	4,13	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	29,92	37,40	111		
4	Какао с молоком	150,00	200,00	3,52	3,26	4,69	4,35	3,23	0,11	4,30	0,15	14,25	19,00	1,46	1,95	99,98	133,30	508		
	Итого:	359,00	435,00	12,12	7,19	14,41	8,72	15,22	1,40	18,14	1,64	55,62	66,12	3,21	3,89	408,41	485,98			
	% соотношение:															25,0%	24,5%			
2-й завтрак																				
1	Напиток из ягод	180,00	200,00	0,08		0,09						14,04	15,60	0,99	1,10	56,52	62,80	539		
	Итого:	180,00	200,00	0,08	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,04	15,60	0,99	1,10	56,52	62,80			
	% соотношение:															3,5%	3,2%			
Обед																				
1	Огурцы порционные свеж.	40,00	50,00	0,32	0,00	0,40	0,00	0,04	0,04	0,05	0,05	1,00	1,25	4,00	5,00	5,60	7,00	112		
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	200,00	1,05	0,00	1,40	0,00	2,99	2,99	3,98	3,98	4,97	6,62	11,09	14,78	49,80	66,40	147		
3	Жаркое по-домашнему	150,00	180,00	17,73	16,02	21,27	19,23	15,82	0,34	18,98	0,41	11,32	13,58	5,18	6,22	258,41	310,09	374		
4	Компот из с/ф	150,00	200,00	0,17	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	20,30	0,17	0,22	61,35	81,80	527		
5	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,28	0,00	3,80	0,00	0,24	0,24	0,40	0,40	14,76	24,60	0,00	0,00	70,50	117,50	114		
6	Хлеб ржаной	30,00	50,00	1,98	0,00	3,30	0,00	0,36	0,36	0,60	0,60	10,02	16,70	0,00	0,00	52,20	87,00	115		
	Итого:	550,00	730,00	23,53	16,02	30,39	19,23	19,45	3,97	24,01	5,44	57,30	83,05	20,44	26,22	497,86	669,79			
	% соотношение:															30,4%	33,7%			
Полдник																				
1	Ряженка	150,00	200,00	4,20	4,20	5,60	5,60	3,75	0,00	5,00	0,00	6,30	8,40	1,05	1,40	76,50	102,00			
2	Печенье	50,00	50,00	3,75	0,00	3,75	0,00	1,45	1,45	1,45	1,45	25,70	25,70	0,00	0,00	131,00	131,00	117		
	Итого:	200,00	250,00	7,95	4,20	9,35	5,60	5,20	1,45	6,45	1,45	32,00	34,10	1,05	1,40	207,50	233,00			
	% соотношение:															12,7%	11,7%			
Ужин																				
1	Запеканка из творога	120,00	140,00	19,20	18,00	22,40	21,00	20,16	0,16	23,52	0,19	19,12	22,31	0,48	0,56	340,00	396,67	319		
2	Соус сметанный																			
3	Фрукты	95,00	110,00	0,38	0,00	0,44	0,00	0,38	0,38	0,44	0,44	9,31	10,78	9,50	11,00	44,65	51,70	118		
4	Кисель из ягод	190,00	200,00	0,15	0,00	0,16	0,00	0,08	0,08	0,08	0,08	20,05	21,10	22,23	23,40	81,04	85,30	518		
	Итого:	405,00	450,00	19,73	18,00	23,00	21,00	20,62	0,62	24,04	0,71	48,48	54,19	32,21	34,96	465,69	533,67			
	% соотношение:															28,5%	26,9%			
За 1 день всего:																				
	Всего:	1 694,00	2 065,00	63,41	45,41	77,24	54,55	60,49	7,44	72,64	9,24	207,44	253,06	57,90	67,57	1 635,98	1 985,24			
	% соотношения:				71,61%		70,62%									100,10%				

№ пп	Наименование блюда	3 день		Содержание, г										Витамин С, мг		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
		Масса, г		белки	в тч жив.	белки	в тч жив.	жиры	в тч раст.	жиры	в тч раст.	углеводы	углеводы	1-3	3-7	1-3	3-7	
		выход																
		1-3	3-7	1-3		3-7		1-3		3-7		1-3		3-7		1-3		
Завтрак																		
1	Каша молочная кукурузная	180,00	200,00	5,17	3,92	5,74	4,35	7,58	0,18	8,42	0,20	19,93	22,14	1,76	1,95	172,57	191,74	271
2	Батон иарезной	25,00	30,00	1,88	0,00	2,25	0,00	0,73	0,73	0,87	0,87	12,85	15,42	0,00	0,00	65,50	78,60	117
3	Масло сливочное	4,00	5,00	0,02	0,02	0,03	0,03	3,30	0,00	4,13	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	29,92	37,40	111
4	Кофейный напиток с молоком	150,00	200,00	3,49	3,26	4,65	4,35	2,96	0,08	3,95	0,10	15,23	20,30	1,46	1,95	85,13	113,50	514
	Итого:	359,00	435,00	10,56	7,20	12,67	8,73	14,57	0,99	17,37	1,17	48,04	57,90	3,22	3,90	353,12	421,24	
	% соотношение:															22,0%	21,5%	
2-й завтрак																		
1	Сок	125,00	180,00	0,63		0,90	0,00			0,00	0,00	15,88	22,86	5,00	7,20	68,75	99,00	537
	Итого:	125,00	180,00	0,63	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,88	22,86	5,00	7,20	68,75	99,00	
	% соотношение:															4,3%	5,0%	
Обед																		
1	Салат из св. помидоров и огурцов	30,00	40,00	0,27	0,00	0,36	0,00	1,53	1,53	2,04	2,04	1,08	1,44	4,23	5,64	19,20	25,60	31
2	Суп картофельный с бабавыми	150,00	200,00	2,94	0,00	3,92	0,00	3,21	3,21	4,28	4,28	12,90	17,20	3,50	4,66	88,95	118,60	150
3	Котлеты мясные	70,00	80,00	12,46	10,78	14,24	12,32	12,25	0,21	14,00	0,24	10,01	11,44	0,00	0,00	200,20	228,80	386
4	Соус красный основной	20,00	20,00	0,29	0,00	0,29	0,00	0,48	0,02	0,48	0,02	1,85	1,85	0,54	0,54	12,94	12,94	465
5	Рис припущенный	90,00	120,00	2,21	0,02	2,95	0,02	3,65	0,32	4,86	0,43	20,29	27,05	0,00	0,00	122,76	163,68	419
6	Компот из с/ф	150,00	200,00	0,17	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	20,30	0,17	0,22	61,35	81,80	527
7	Хлеб пшеничный	15,00	30,00	1,14	0,00	2,28	0,00	0,12	0,12	0,24	0,24	7,38	14,76	0,00	0,00	35,25	70,50	114
8	Хлеб ржаной	20,00	30,00	1,32	0,00	1,98	0,00	0,24	0,24	0,36	0,36	6,68	10,02	0,00	0,00	34,80	52,20	115
	Итого:	545,00	720,00	20,80	10,80	26,24	12,34	21,48	5,65	26,26	7,61	75,42	104,06	8,44	11,06	575,45	754,12	
	% соотношение:															35,9%	38,4%	
Полдник																		
1	Кефир	150,00	200,00	4,35	4,35	5,80	5,80	3,75	0,00	5,00	0,00	6,00	8,00	1,05	1,40	75,00	100,00	535
2	Ватрушка творожная	50,00	50,00	7,00	4,20	7,00	4,20	3,58	0,35	3,58	0,35	21,11	21,11	0,12	0,12	144,17	144,17	560
	Итого:	200,00	250,00	11,35	8,55	12,80	10,00	7,33	0,35	8,58	0,35	27,11	29,11	1,17	1,52	219,17	244,17	
	% соотношение:															13,7%	12,4%	
Ужин																		
1	Картофельное пюре	130,00	150,00	2,73	0,52	3,15	0,60	5,72	0,39	6,60	0,45	14,17	16,35	4,42	5,10	119,60	138,00	434
2	Судле рыбное	80,00	100,00	12,80	12,48	16,00	15,60	3,84	0,00	4,80	0,00	2,08	2,60	0,32	0,40	94,40	118,00	341
3	Фрукты св.	100,00	110,00	0,40	0,00	0,44	0,00	0,40	0,40	0,44	0,44	9,80	10,78	10,00	11,00	47,00	51,70	118
4	Чай с лимоном	150,00	180,00	0,08	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	13,68	1,05	1,26	45,75	54,90	505
5	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,52	0,00	1,52	0,00	0,16	0,16	0,16	0,16	9,84	9,84	0,00	0,00	47,00	47,00	114
6	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,32	0,00	1,32	0,00	0,24	0,24	0,24	0,24	6,68	6,68	0,00	0,00	34,80	34,80	115
	Итого:	500,00	580,00	18,85	13,00	22,52	16,20	10,36	1,19	12,24	1,29	53,97	59,93	15,79	17,76	388,55	444,40	
	% соотношение:															24,2%	22,6%	
За 1 день всего:																		
	Всего:	1 729,00	2 165,00	62,19	39,55	75,13	47,27	53,74	8,18	64,45	10,42	220,42	273,86	33,62	41,44	1 605,04	1 962,93	
	% соотношения:				63,60%		62,92%									100,10%	99,90%	

№ пп	Наименование блюда	4 день		Содержание, г										Витамин С, мг		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
		Масса, г		белки	в тч жив.	белки	в тч жив.	жиры		жиры		углеводы	углеводы	1-3	3-7	1-3	3-7	
		выход	1-3					1-3	3-7	в тч раст.	в тч раст.							
Завтрак																		
1	Суп молочный вермищелевый	180,00	200,00	5,78	3,85	6,42	4,28	7,24	0,22	8,04	0,24	23,17	25,74	0,94	1,04	180,92	201,02	171
2	Слоба	25,00	30,00	1,88	0,00	2,25	0,00	0,73	0,73	0,87	0,87	12,85	15,42	0,00	0,00	65,50	78,60	117
3	Сыр	10,00	15,00	2,56	2,56	3,84	3,84	2,61	0,00	3,92	0,00	0,00	0,00	0,07	0,11	34,30	51,45	106
4	Масло сливочное	4,00	5,00	0,02	0,02	0,03	0,03	3,30	0,00	4,13	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	29,92	37,40	111
5	Какао с молоком	150,00	200,00	3,52	3,26	4,69	4,35	3,23	0,11	4,30	0,15	14,25	19,00	1,46	1,95	99,98	133,30	508
	Итого:	369,00	450,00	13,76	9,69	17,23	12,50	17,11	1,06	21,26	1,26	50,30	60,20	2,47	3,10	410,62	501,77	
	% соотношение:															24,9%	24,6%	
2-й завтрак																		
1	Фрукты св.	180,00	200,00	1,44	0,00	1,60	0,00	0,72	0,72	0,80	0,80	14,58	16,20	18,00	20,00	84,60	94,00	118
	Итого:	180,00	200,00	1,44	0,00	1,60	0,00	0,72	0,72	0,80	0,80	14,58	16,20	18,00	20,00	84,60	94,00	
	% соотношение:															5,1%	4,6%	
Обед																		
1	Помидоры порционные св.	45,00	60,00	0,50	0,00	0,66	0,00	0,09	0,09	0,12	0,12	1,71	2,28	11,25	15,00	10,80	14,40	112
2	Солянка сборная мясная	150,00	220,00	1,23	0,00	6,75	6,14	3,15	3,15	10,76	0,73	9,75	2,62	4,61	2,09	72,75	134,20	139
3	Говядина тушеная с капустой	160,00	170,00	15,41	13,39	16,38	14,22	19,63	4,53	20,85	4,82	9,12	9,69	21,44	22,78	274,67	291,83	371
4	Компот из с/ф	150,00	200,00	0,17	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	20,30	0,17	0,22	61,35	81,80	527
5	Хлеб пшеничный	15,00	30,00	1,14	0,00	2,28	0,00	0,12	0,12	0,24	0,24	7,38	14,76	0,00	0,00	35,25	70,50	114
6	Хлеб ржаной	20,00	30,00	1,32	0,00	1,98	0,00	0,24	0,24	0,36	0,36	6,68	10,02	0,00	0,00	34,80	52,20	115
	Итого:	540,00	710,00	19,77	13,39	28,27	20,36	23,23	8,13	32,33	6,27	49,87	59,67	37,47	40,09	489,62	644,93	
	% соотношение:															29,7%	31,6%	
Полдник																		
1	Ряженка	150,00	200,00	4,20	4,20	5,60	5,60	3,75	0,00	5,00	0,00	6,30	8,40	1,05	1,40	76,50	102,00	
2	Вафли	50,00	50,00	0,65	0,65	0,65	0,65	0,05	0,00	0,05	0,00	40,00	40,00	0,00	0,00	166,50	166,50	
	Итого:	200,00	250,00	4,85	4,85	6,25	6,25	3,80	0,00	5,05	0,00	46,30	48,40	1,05	1,40	243,00	268,50	
	% соотношение:															14,8%	13,1%	
Ужин																		
1	Салат из св.огурцов с перцем	40,00	60,00	0,44	0,00	0,66	0,00	4,04	4,04	6,06	6,06	1,24	1,86	6,60	9,90	43,20	64,80	41
2	Картофельное пюре	120,00	160,00	2,52	0,48	3,36	0,64	5,28	0,36	7,04	0,48	13,08	17,44	4,08	5,44	110,40	147,20	434
3	Язык отварной	40,00	50,00	9,68	9,64	12,10	12,05	6,08	0,00	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,60	117,00	407
4	Соус сметанный с томатом и луком	20,00	30,00	0,43	0,27	0,64	0,41	1,83	0,01	2,75	0,02	1,40	2,09	0,57	0,85	23,78	35,67	454
5	Чай с молоком	150,00	200,00	1,13	1,05	1,50	1,40	0,98	0,00	1,30	0,00	13,05	17,40	0,98	1,30	65,25	87,00	507
6	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,52	0,00	1,52	0,00	0,16	0,16	0,16	0,16	9,84	9,84	0,00	0,00	47,00	47,00	114
7	Хлеб ржаной	20,00	20,00	1,32	0,00	1,32	0,00	0,24	0,24	0,24	0,24	6,68	6,68	0,00	0,00	34,80	34,80	115
	Итого:	410,00	540,00	17,04	11,44	21,10	14,50	18,61	4,81	25,15	6,96	45,29	55,31	12,23	17,49	418,03	533,47	
	% соотношение:															25,4%	26,1%	
За 1 день всего:																		
	Всего:	1 699,00	2 150,00	56,86	39,37	74,45	53,61	63,47	14,72	84,59	15,29	206,34	239,78	71,22	82,08	1 645,87	2 042,67	
	% соотношения:				69,24%	72,01%										99,90%	100,00%	

№ пп	Наименование блюда	Масса, г		Содержание, г										Витамин С, мг		№ рецептуры		
		выход		белки	в тч жив.	белки	в тч жив	жиры	в тч раст.	жиры	в тч раст	углеводы	углеводы	1-3	3-7	1-3	3-7	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак																		
		150,00	200,00	12,92	12,92	17,23	17,23	20,08	0,00	26,77	0,00	3,46	4,62	0,46	0,62	244,62	326,15	307
		25,00	30,00	1,88	0,00	2,25	0,00	0,73	0,73	0,87	0,87	12,85	15,42	0,00	0,00	65,50	78,60	117
		4,00	5,00	0,02	0,02	0,03	0,03	3,30	0,00	4,13	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	29,92	37,40	111
5		180,00	200,00	4,19	3,92	4,65	4,35	3,56	0,09	3,95	0,10	18,27	20,30	1,76	1,95	102,15	113,50	514
		359,00	435,00	19,01	16,86	24,16	21,61	27,67	0,82	35,72	0,97	34,61	40,38	2,22	2,57	442,19	555,65	
																24,9%	24,3%	
2-ой завтрак																		
1	Сок	125,00	180,00	0,63	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,88	22,86	5,00	7,20	68,75	99,00	537
		125,00	180,00	0,63	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,88	22,86	5,00	7,20	68,75	99,00	
																3,9%	4,3%	
Обед																		
		40,00	60,00	0,60	0,00	0,90	0,00	1,84	1,84	2,76	2,76	3,64	5,46	5,68	8,52	35,20	52,80	11
2		150,00	200,00	5,54	4,34	7,38	5,78	4,34	0,21	5,78	0,28	9,63	12,84	4,74	6,32	99,75	133,00	159
3		60,00	80,00	10,30	9,80	13,73	13,07	11,00	0,05	14,67	0,07	2,10	2,80	0,65	0,87	148,50	198,00	373
		90,00	120,00	3,39	0,00	4,52	0,00	0,41	0,41	0,54	0,54	17,42	23,23	0,01	0,01	86,94	115,92	297
		150,00	200,00	0,17	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	20,30	0,17	0,22	61,35	81,80	527
		25,00	50,00	1,90	0,00	3,80	0,00	0,20	0,20	0,40	0,40	12,30	24,60	0,00	0,00	58,75	117,50	114
		30,00	50,00	1,98	0,00	3,30	0,00	0,36	0,36	0,60	0,60	10,02	16,70	0,00	0,00	52,20	87,00	115
		545,00	760,00	23,88	14,14	33,85	18,85	18,15	3,07	24,75	4,65	70,34	105,93	11,25	15,94	542,69	786,02	
																30,5%	34,4%	
Полдник																		
1		150,00	200,00	4,35	4,35	5,80	5,80	3,75	0,00	5,00	0,00	6,00	8,00	1,05	1,40	75,00	100,00	535
		50,00	50,00	3,75	0,00	3,75	0,00	4,90	4,90	4,90	4,90	37,20	37,20	0,00	0,00	208,50	208,50	609
		200,00	250,00	8,10	4,35	9,55	5,80	8,65	4,90	9,90	4,90	43,20	45,20	1,05	1,40	283,50	308,50	
																15,9%	13,5%	
Ужин																		
		40,00	50,00	4,80	4,25	6,00	5,31	2,79	0,00	3,48	0,00	1,83	2,28	1,14	1,43	59,62	74,53	лн
		150,00	180,00	7,67	0,51	9,20	0,61	7,32	6,83	8,78	8,20	49,83	59,79	1,89	2,27	295,85	355,02	655,615
		90,00	100,00	0,72	0,00	0,80	0,00	0,18	0,18	0,20	0,20	6,75	7,50	34,20	38,00	34,20	38,00	118
		150,00	200,00	0,30	0,00	0,40	0,00	0,13	0,13	0,17	0,17	12,23	16,30	28,88	38,50	51,23	68,30	538
		430,00	530,00	13,49	4,76	16,40	5,92	10,42	7,14	12,63	8,57	70,64	85,87	66,11	80,20	440,90	535,85	
																24,8%	23,5%	
За 1 день всего:																		
		1 659,00	2 155,00	65,11	40,11	84,86	52,18	64,89	15,93	83,00	19,09	234,67	300,24	85,63	107,31	1 778,03	2 285,02	
	% соотношения:				61,60%		61,49%									100,00%	100,00%	

№ пп	Наименование блюда	6 день		Содержание, г												Витамин С, мг		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
		Масса, г		белки		белки		жиры		углеводы		углеводы		Энергетическая ценность, ккал						
		выход		в тч жив.	в тч жив.	в тч раст.	в тч раст.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7					
Завтрак																				
1	Каша пшеничная молочная	180,00	200,00	6,77	3,91	7,52	4,34	7,94	0,76	8,82	0,84	26,91	29,90	2,65	2,94	206,08	228,98	265		
2	Сдоба	25,00	30,00	1,88	0,00	2,25	0,00	0,73	0,73	0,87	0,87	12,85	15,42	0,00	0,00	65,50	78,60	117		
3	Масло сливочное	4,00	5,00	0,02	0,02	0,03	0,03	3,30	0,00	4,13	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	29,92	37,40	111		
4	Чай на молоке	150,00	200,00	3,83	3,75	5,10	5,00	3,32	0,00	4,43	0,00	17,55	23,40	2,18	2,90	114,90	153,20	507		
	Итого:	359,00	435,00	12,50	7,68	14,90	9,37	15,29	1,49	18,25	1,71	57,34	68,76	4,83	5,84	416,40	498,18			
	% соотношение:															26,2%	25,1%			
2-й завтрак																				
1	Фрукты	90,00	110,00	1,35	0,00	1,65	0,00	0,45	0,45	0,55	0,55	18,90	23,10	9,00	11,00	86,40	105,60	118		
	Итого:	90,00	110,00	1,35	0,00	1,65	0,00	0,45	0,45	0,55	0,55	18,90	23,10	9,00	11,00	86,40	105,60			
	% соотношение:															5,4%	5,3%			
Обед																				
1	Огурцы порционные соленые	40,00	50,00	0,32	0,00	0,40	0,00	0,04	0,04	0,05	0,05	0,68	0,85	2,00	2,50	5,20	6,50	113		
2	Свеклольник	150,00	200,00	1,26	0,06	1,68	0,08	2,67	0,15	3,56	0,20	7,22	9,62	5,51	7,34	58,20	77,60	136		
3	Суфле из отварной говядины с сыром	70,00	90,00	15,73	15,73	20,22	20,22	13,95	0,00	17,94	0,00	1,16	1,49	0,13	0,16	193,81	249,18	392		
4	Картофельное пюре	100,00	150,00	2,10	0,40	3,15	0,60	4,40	0,30	6,60	0,45	10,90	16,35	3,40	5,10	92,00	138,00	434		
5	Компот из с/ф	150,00	200,00	0,17	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	20,30	0,17	0,22	61,35	81,80	527		
6	Хлеб пшеничный	15,00	25,00	1,14	0,00	1,90	0,00	0,12	0,12	0,20	0,20	7,38	12,30	0,00	0,00	35,25	58,75	114		
7	Хлеб ржаной	20,00	25,00	1,32	0,00	1,65	0,00	0,24	0,24	0,30	0,30	6,68	8,35	0,00	0,00	34,80	43,50	115		
	Итого:	545,00	740,00	22,04	16,19	29,22	20,90	21,42	0,85	28,65	1,20	49,25	69,26	11,21	15,32	480,61	655,33			
	% соотношение:															30,3%	33,0%			
Полдник																				
1	Ряженка	150,00	200,00	4,20	4,20	5,60	5,60	3,75	0,00	5,00	0,00	6,30	8,40	1,05	1,40	76,50	102,00	факт		
2	Пирожки с повидлом	50,00	60,00	3,00	0,42	3,60	0,50	2,67	0,33	3,20	0,40	30,50	36,60	0,00	0,00	158,33	190,00	561		
	Итого:	200,00	260,00	7,20	4,62	9,20	6,10	6,42	0,33	8,20	0,40	36,80	45,00	1,05	1,40	234,83	292,00			
	% соотношение:															14,8%	14,7%			
Ужин																				
1	Капуста тушеная	150,00	160,00	5,55	0,00	5,92	0,00	5,40	0,45	5,76	0,48	5,85	6,24	25,50	27,20	94,50	100,80	428		
2	Яйца	40,00	40,00	5,10	5,10	5,10	5,10	4,60	0,00	4,60	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	63,00	63,00	306		
3	Чай с сахаром	160,00	200,00	0,08	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	15,00	0,00	0,00	48,00	60,00	502		
4	Мармелад	15,00	20,00	0,15	0,00	0,20	0,00	0,03	0,00	0,04	0,00	13,05	17,40	0,00	0,00	82,05	109,40	факт		
5	Хлеб пшеничный	20,00	25,00	1,52	0,00	1,90	0,00	0,16	0,16	0,20	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75	114		
6	Хлеб ржаной	20,00	25,00	1,32	0,00	1,65	0,00	0,24	0,24	0,30	0,30	6,68	8,35	0,00	0,00	34,80	43,50	115		
	Итого:	405,00	470,00	13,72	5,10	14,87	5,10	10,43	0,85	10,90	0,98	47,72	59,59	25,50	27,20	369,35	435,45			
	% соотношение:															23,3%	21,9%			
За 1 день всего:																				
	Всего:	1 599,00	2 015,00	56,81	33,59	69,84	41,47	54,01	3,97	66,55	4,84	210,01	265,71	51,59	60,76	1 587,59	1 986,56			
	% соотношения:				59,13%		59,38%									100,00%	100,00%			

№ пп	Наименование блюда	7 день		Содержание, г								Витамин С, мг		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры		
		Масса, г		белки		в тч жив.		жиры		в тч раст.		углеводы		Энергетическая ценность, ккал				
		выход		белки	в тч жив.	белки	в тч жив.	жиры	в тч раст.	жиры	в тч раст.	углеводы	углеводы	1-3	3-7		1-3	3-7
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак																		
1	Каши молочная ячневая	170,00	200,00	4,76	3,23	5,60	3,80	6,82	0,21	8,02	0,25	25,35	29,82	1,65	1,94	180,23	212,04	261
2	Сыр	8,00	12,00	2,05	2,05	3,07	3,07	2,09	0,00	3,13	0,00	0,00	0,00	0,06	0,08	27,44	41,16	106
3	Батон нарезной	25,00	30,00	1,88	0,00	2,25	0,00	0,73	0,73	0,87	0,87	12,85	15,42	0,00	0,00	65,50	78,60	117
4	Масло сливочное	4,00	5,00	0,02	0,02	0,03	0,03	3,30	0,00	4,13	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	29,92	37,40	111
5	Какао с молоком:	150,00	200,00	3,52	3,26	4,69	4,35	3,23	0,11	4,30	0,15	14,25	19,00	1,46	1,95	99,98	133,30	508
	Итого:	357,00	447,00	12,23	8,56	15,64	11,25	16,17	1,05	20,45	1,27	52,48	64,28	3,17	3,97	403,07	502,50	
	% соотношение:															23,8%	24,0%	
2-й завтрак																		
1	Сок	125,00	180,00	0,63	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,88	22,86	5,00	7,20	68,75	99,00	537
	Итого:	125,00	180,00	0,63	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,88	22,86	5,00	7,20	68,75	99,00	
	% соотношение:															4,1%	4,7%	
Обед																		
1	Салат картоф. с кукурузой и морковью	40,00	40,00	1,24	0,00	1,24	0,00	2,76	2,76	2,76	2,76	8,76	8,76	4,08	4,08	64,80	64,80	69
2	Борщ с фасолью и картофелем	150,00	200,00	2,22	0,00	2,96	0,00	3,06	3,06	4,08	4,08	8,30	11,06	4,05	5,40	69,60	92,80	134
3	Плов из отварной говядины	120,00	160,00	9,07	6,82	12,10	9,09	8,93	0,29	11,90	0,38	23,62	31,49	0,19	0,26	211,20	281,60	375
4	Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,23	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,08	20,10	0,60	0,80	60,75	81,00	531
5	Хлеб пшеничный	35,00	50,00	2,66	0,00	3,80	0,00	0,28	0,28	0,40	0,40	17,22	24,60	0,00	0,00	82,25	117,50	114
6	Хлеб ржаной	40,00	50,00	2,64	0,00	3,30	0,00	0,48	0,48	0,60	0,60	13,36	16,70	0,00	0,00	69,60	87,00	115
	Итого:	535,00	700,00	18,06	6,82	23,70	9,09	15,51	6,87	19,74	8,22	86,34	112,71	8,92	10,54	558,20	724,70	
	% соотношение:															32,9%	34,6%	
Полдник																		
1	Кефир	150,00	200,00	4,35	4,35	5,80	5,80	3,75	0,00	5,00	0,00	6,00	8,00	1,05	1,40	75,00	100,00	535
2	Вафли	50,00	50,00	1,40	0,00	1,40	0,00	1,65	1,65	1,65	1,65	38,65	38,65	0,00	0,00	175,00	175,00	607
	Итого:	200,00	250,00	5,75	4,35	7,20	5,80	5,40	1,65	6,65	1,65	44,65	46,65	1,05	1,40	250,00	275,00	
	% соотношение:															14,7%	13,1%	
Ужин																		
1	Суфле из творога	130,00	160,00	18,39	16,96	22,63	20,88	13,99	0,19	17,22	0,23	17,77	21,87	0,25	0,30	270,52	332,95	331
2	Молоко стуженное	10,00	10,00	0,72	0,72	0,72	0,72	0,85	0,00	0,85	0,00	5,55	5,55	0,10	0,10	32,80	32,80	489
3	Фрукты:	95,00	100,00	0,86	0,00	0,90	0,00	0,19	0,19	0,20	0,20	7,70	8,10	57,00	60,00	40,85	43,00	118
4	Кисель из ягод	170,00	200,00	0,14	0,00	0,16	0,00	0,07	0,07	0,08	0,08	17,94	21,10	19,89	23,40	72,51	85,30	518
	Итого:	405,00	470,00	20,11	17,68	24,41	21,60	15,10	0,45	18,35	0,51	48,96	56,62	77,24	83,80	416,68	494,05	
	% соотношение:															24,6%	23,6%	
за 1 день всего:																		
	Всего:	1 622,00	2 047,00	56,78	37,41	71,85	47,74	52,18	10,02	65,19	11,65	248,31	303,12	95,38	106,91	1 696,70	2 095,25	
	% соотношения:				65,89%		66,44%									100,10%	100,00%	

№ пп	Наименование блюда	8 день		Содержание, г								Витамин С, мг		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры		
		Масса, г		белки	в тч жив.	белки	в тч жив.	жиры	в тч раст.	жиры	в тч раст.	углеводы	углеводы	1-3	3-7		1-3	3-7
		выход																
Завтрак																		
1	Каша молочная рисовая	180,00	200,00	5,45	3,91	6,06	4,34	8,42	0,22	9,36	0,24	26,86	29,84	1,76	1,96	204,50	227,22	274
2	Сдоба	25,00	30,00	1,88	0,00	2,25	0,00	0,73	0,73	0,87	0,87	12,85	15,42	0,00	0,00	65,50	78,60	117
3	Масло сливочное	4,00	5,00	0,02	0,02	0,03	0,03	3,30	0,00	4,13	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	29,92	37,40	111
4	Кофейный напиток на молоке	150,00	200,00	4,58	4,35	6,10	5,80	3,90	0,08	5,20	0,10	17,03	22,70	1,95	2,60	105,00	140,00	514
	Итого:	359,00	435,00	11,93	8,28	14,44	10,17	16,35	1,03	19,56	1,21	56,77	68,00	3,71	4,56	404,92	483,22	
	% соотношение:															24,3%	23,3%	
2-й завтрак																		
1	Напиток из шиповника	180,00	200,00	0,36	0,00	0,40	0,00	0,15	0,15	0,17	0,17	14,67	16,30	34,65	38,50	61,47	68,30	538
	Итого:	180,00	200,00	0,36	0,00	0,40	0,00	0,15	0,15	0,17	0,17	14,67	16,30	34,65	38,50	61,47	68,30	
	% соотношение:															3,7%	3,3%	
Обед																		
1	Салат из моркови с зел. горошком	40,00	50,00	0,76	0,00	0,95	0,00	4,04	4,04	5,05	5,05	1,56	1,95	1,84	2,30	48,80	61,00	27
2	Суп картофельный с макарон. изд.	150,00	200,00	1,62	0,00	2,16	0,00	1,71	1,71	2,28	2,28	11,30	15,06	4,95	6,60	66,75	89,00	152
3	Котлета мясная	70,00	90,00	12,46	10,78	16,02	13,86	12,25	0,21	15,75	0,27	10,01	12,87	0,00	0,00	200,20	257,40	386
4	Соус красный основной	20,00	20,00	0,29	0,00	0,29	0,00	0,48	0,02	0,48	0,02	1,85	1,85	0,54	0,54	12,94	12,94	465
5	Гречка отварная с маслом	80,00	100,00	4,56	0,02	5,70	0,02	4,18	1,22	5,23	1,52	19,78	24,72	0,00	0,00	134,96	168,70	243
6	Компот из с/ф	150,00	200,00	0,17	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	20,30	0,17	0,22	61,35	81,80	527
7	Хлеб пшеничный	15,00	25,00	1,14	0,00	1,90	0,00	0,12	0,12	0,20	0,20	7,38	12,30	0,00	0,00	35,25	58,75	114
8	Хлеб ржаной	20,00	25,00	1,32	0,00	1,65	0,00	0,24	0,24	0,30	0,30	6,68	8,35	0,00	0,00	34,80	43,50	115
	Итого:	545,00	710,00	22,32	10,80	28,89	13,88	23,02	7,56	29,29	9,64	73,79	97,40	7,50	9,66	595,05	773,09	
	% соотношение:															35,7%	37,3%	
Полдник																		
1	Ряженка	150,00	200,00	4,20	4,20	5,60	5,60	3,75	0,00	5,00	0,00	6,30	8,40	1,05	1,40	76,50	102,00	факт
2	Запеканка из творога	50,00	60,00	8,00	7,50	9,60	9,00	8,40	0,07	10,08	0,08	7,97	9,56	0,20	0,24	141,67	170,00	319
3	Варенье	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	6,80	0,00	0,00	22,70	22,70	факт
	Итого:	210,00	270,00	12,20	11,70	15,20	14,60	12,15	0,07	15,08	0,08	21,07	24,76	1,25	1,64	240,87	294,70	
	% соотношение:															14,4%	14,2%	
Ужин																		
1	Суфле из рыбы	70,00	45,00	9,38	9,24	4,68	4,68	5,04	4,20	8,42	0,00	2,17	0,09	0,84	0,00	90,30	94,95	342
2	Картофельное пюре	120,00	160,00	2,52	0,48	3,36	0,64	5,28	0,36	7,04	0,48	13,08	17,44	4,08	5,44	110,40	147,20	434
3	Фрукты	80,00	100,00	0,32	0,00	0,40	0,00	0,24	0,24	0,30	0,30	8,24	10,30	4,00	5,00	37,60	47,00	118
4	Чай с лимоном	150,00	200,00	0,08	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	15,20	1,05	1,40	45,75	61,00	505
5	Хлеб пшеничный	20,00	25,00	1,52	0,00	1,90	0,00	0,16	0,16	0,20	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75	114
6	Хлеб ржаной	20,00	25,00	1,32	0,00	1,65	0,00	0,24	0,24	0,30	0,30	6,68	8,35	0,00	0,00	34,80	43,50	115
	Итого:	460,00	555,00	15,14	9,72	12,09	5,32	10,96	5,20	16,26	1,28	51,41	63,68	9,97	11,84	365,85	452,40	
	% соотношение:															21,9%	21,8%	
За 1 день всего:																		
	Всего:	1 754,00	2 170,00	61,95	40,50	71,02	43,97	62,63	14,01	80,36	12,38	217,71	270,14	57,08	66,20	1 668,16	2 071,71	
	% соотношения:				65,38%		61,91%									100,00%	99,90%	

№ пп	10 день		Содержание, г										Витамин С, мг		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры		
	Наименование блюда		Масса, г		белки	в тч жив.	белки	в тч жив.	жиры	в тч раст.	жиры	в тч раст.	углеводы	углеводы	2-3	3-7		2-3	3-7
	2-3	3-7	2-3		3-7		2-3		3-7		2-3		3-7		2-3	3-7		2-3	3-7
Завтрак																			
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180,00	200,00	6,70	3,91	7,44	4,34	8,86	1,40	9,84	1,56	24,64	27,38	1,76	1,96	204,89	227,66	272	
2	Яйца	20,00	40,00	2,55	2,55	5,10	5,10	2,30	0,00	4,60	0,00	0,15	0,30	0,00	0,00	31,50	63,00	306	
3	Сдоба	25,00	30,00	1,88	0,00	2,25	0,00	0,73	0,73	0,87	0,87	12,85	15,42	0,00	0,00	65,50	78,60	117	
4	Масло сливочное	4,00	5,00	0,02	0,02	0,03	0,03	3,30	0,00	4,13	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	29,92	37,40	111	
5	Кофейный напиток с молоком	150,00	200,00	3,49	3,26	4,65	4,35	2,96	0,08	3,95	0,10	15,23	20,30	1,46	1,95	85,13	113,50	514	
	Итого:	379,00	475,00	14,64	9,74	19,47	13,82	18,15	2,21	23,39	2,53	52,90	63,44	3,22	3,91	416,94	520,16		
	% соотношение:															25,7%	26,0%		
2-й завтрак																			
1	Сок	125,00	180,00	0,63	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,88	22,86	5,00	7,20	68,75	99,00	537	
	Итого:	125,00	180,00	0,63	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,88	22,86	5,00	7,20	68,75	99,00		
	% соотношение:															4,2%	4,9%		
Обед																			
1	Салат из св. помидоров и перцев	40,00	50,00	0,40	0,00	0,50	0,00	4,04	4,04	5,05	5,05	1,36	1,70	17,04	21,30	43,60	54,50	33	
2	Суп из макарон изделий	150,00	200,00	1,53	0,36	2,04	0,48	3,35	3,02	4,46	4,02	8,34	11,12	0,23	0,30	66,60	88,80	162	
3	Беф-строганов из говядины	80,00	90,00	12,11	12,05	13,62	13,56	11,04	0,00	12,42	0,00	1,92	2,16	0,53	0,60	155,20	174,60	372	
4	Перловка отварная	90,00	100,00	2,75	0,02	3,06	0,02	4,04	0,32	4,49	0,36	18,88	20,98	0,00	0,00	125,55	139,50	248	
5	Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,23	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,08	20,10	0,60	0,80	60,75	81,00	531	
6	Хлеб пшеничный	15,00	25,00	1,14	0,00	1,90	0,00	0,12	0,12	0,20	0,20	7,38	12,30	0,00	0,00	35,25	58,75	114	
7	Хлеб ржаной	15,00	25,00	0,99	0,00	1,65	0,00	0,18	0,18	0,30	0,30	5,01	8,35	0,00	0,00	26,10	43,50	115	
	Итого:	540,00	690,00	19,15	12,43	23,07	14,06	22,77	7,68	26,92	9,93	57,97	76,71	18,40	23,00	513,05	640,65		
	% соотношение:															31,6%	32,0%		
Полдник																			
1	Кефир	160,00	200,00	4,64	4,64	5,80	5,80	4,00	0,00	5,00	0,00	6,40	8,00	1,12	1,40	80,00	100,00	535	
2	Булочка домашняя	40,00	45,00	3,00	0,13	3,38	0,15	5,20	0,33	5,85	0,38	24,13	27,15	0,00	0,00	155,33	174,75	583	
	Итого:	200,00	245,00	7,64	4,77	9,18	5,95	9,20	0,33	10,85	0,38	30,53	35,15	1,12	1,40	235,33	274,75		
	% соотношение:															14,5%	13,7%		
Ужин																			
1	Печень тушенная в соусе	60,00	50,00	7,98	7,80	4,80	4,50	4,62	0,00	10,15	8,00	3,30	1,90	6,00	1,55	86,40	118,00	406	
2	Картофельное пюре	140,00	160,00	2,94	0,56	3,36	0,64	6,16	0,42	7,04	0,48	15,26	17,44	4,76	5,44	128,80	147,20	434	
3	Фрукты	100,00	100,00	0,80	0,00	0,80	0,00	0,20	0,20	0,20	0,20	7,50	7,50	38,00	38,00	38,00	38,00	118	
4	Чай с лимоном	150,00	200,00	0,08	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	15,20	1,05	1,40	45,75	61,00	505	
5	Хлеб пшеничный	20,00	25,00	1,52	0,00	1,90	0,00	0,16	0,16	0,20	0,20	9,84	12,30	0,00	0,00	47,00	58,75	114	
6	Хлеб ржаной	25,00	25,00	1,65	0,00	1,65	0,00	0,30	0,30	0,30	0,30	8,35	8,35	0,00	0,00	43,50	43,50	115	
	Итого:	495,00	560,00	14,97	8,36	12,61	5,14	11,44	1,08	17,89	9,18	55,65	62,69	49,81	46,39	389,45	466,45		
	% соотношение:															24,0%	23,3%		
За 1 день, всего:																			
	Всего:	1 739,00	2 150,00	57,03	35,30	65,23	38,97	61,56	11,30	79,05	22,02	212,93	260,85	77,55	81,90	1 623,52	2 001,01		
	% соотношения:				61,90%		59,74%									100,00%	99,90%		
	Норма:			59	65%	73	60%	56		69		215	275	45	50	1560	1963		
				-3,34%	-4,77%	-10,64%	-0,43%	9,93%		14,57%		-0,96%	-5,15%	72,33%	63,80%	4,07%	1,94%		