СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ № 8 им.А.Г.Махнева»
_____ О.А.Козлова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «КОП»
_____ Л.В.Рыбакова

Примерное 10 дневное меню с расчетом калорийности блюд для летних оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях

2022 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	5.7	8.0	30.6	217.5	0.08	0.58	0.04	0.49	0.08	0.14	125.22	29.90	129.78	0.60	207.07	10.87	0.01	0.00	23/4	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.04	124.95	6.00	69.60	0.09	14.25	0.00	0.01	0.00	5/13	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	7.6	31.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	17.14	9.72	14.83	1.48	50.41	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**500**	**13.2**	**21.8**	**83.2**	**503.6**	**0.13**	**0.70**	**0.10**	**0.76**	**0.23**	**0.23**	**276.88**	**51.47**	**244.98**	**2.64**	**319.23**	**10.87**	**0.02**	**0.00**		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.8	9.8	0.02	7.00	0.01	0.07	0.00	0.03	16.10	9.80	29.40	0.70	98.70	2.10	0.01	0.00	4.1	2015
БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.7	7.0	15.3	136.4	0.06	12.25	0.23	2.34	0.00	0.06	57.12	27.59	55.99	1.36	415.90	6.86	0.03	0.00	3/2	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14.9	16.2	3.4	218.8	0.05	0.98	0.01	2.18	0.00	0.09	9.90	17.03	128.39	1.88	306.70	6.33	0.04	0.00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.02	0.00	0.03	0.70	0.00	0.00	10.00	16.00	49.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43.8	208.8	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	**870**	**27.0**	**28.2**	**99.5**	**760.5**	**0.26**	**20.23**	**0.28**	**7.05**	**0.00**	**0.24**	**120.44**	**99.04**	**330.82**	**5.96**	**938.33**	**15.29**	**0.09**	**0.01**		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0.1	0.0	12.2	49.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.57	3.40	4.64	0.11	34.13	0.00	0.00	0.00	4/10	2015
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**0.9**	**0.8**	**31.2**	**140.8**	**0.06**	**8.00**	**0.01**	**1.26**	**0.00**	**0.03**	**40.37**	**17.80**	**24.44**	**4.07**	**590.13**	**4.00**	**0.02**	**0.00**		
Всего за день:		**41.0**	**50.8**	**193.9**	**1 404.8**	**0.45**	**28.93**	**0.39**	**9.07**	**0.23**	**0.50**	**437.69**	**168.31**	**600.24**	**12.67**	**1 847.69**	**30.16**	**0.13**	**0.01**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША АССОРТИ (ЯЧНЕВАЯ ГРЕЧА) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6.3	8.1	27.7	209.1	0.10	0.58	0.04	0.91	0.06	0.16	135.15	42.64	165.52	1.20	244.85	10.50	0.01	0.01	25/4	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50/5	4.9	8.4	0.9	99.0	0.03	0.07	0.12	1.29	0.86	0.15	33.24	5.51	73.18	0.84	71.24	8.47	0.02	0.01	2/6	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	12.4	90.3	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.26	14.89	78.35	0.21	155.60	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**530**	**17.8**	**21.0**	**65.9**	**525.4**	**0.22**	**1.17**	**0.18**	**2.20**	**0.94**	**0.44**	**285.20**	**68.89**	**346.30**	**2.70**	**517.69**	**27.97**	**0.03**	**0.02**		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	70	0.1	1.0	27.4	119.4	0.00	0.96	0.02	0.45	0.00	0.00	6.70	1.41	2.85	0.09	13.35	0.22	0.00	0.00	11/1	2015
СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	3.7	3.9	18.9	125.9	0.10	6.06	0.22	0.39	0.04	0.12	75.61	28.32	86.31	0.99	504.53	8.50	0.03	0.00	27/2	2015
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	26.4	40.6	2.2	479.2	0.11	0.80	0.10	1.37	0.05	0.21	23.36	24.47	220.18	2.47	287.48	6.11	0.18	0.02	2/9	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	6.0	7.1	26.8	194.4	0.09	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	37.61	54.24	156.81	1.48	187.25	0.00	0.00	0.00	326	2008
КОМПОТ ИЗ СВ.ФРУКТОВ	200	0.2	0.2	14.0	59.4	0.01	1.82	0.00	0.29	0.00	0.01	13.68	4.82	4.49	0.90	127.03	0.91	0.00	0.00	585	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43.8	206.8	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	**870**	**43.0**	**53.3**	**133.2**	**1 185.1**	**0.42**	**9.64**	**0.36**	**4.37**	**0.17**	**0.42**	**175.59**	**139.99**	**538.68**	**7.55**	**1 235.74**	**15.74**	**0.22**	**0.03**		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.08	4.86	3.06	0.54	10.90	0.00	0.00	0.00	20/10	1994
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**1.4**	**1.1**	**38.1**	**185.0**	**0.06**	**88.00**	**0.17**	**1.26**	**0.00**	**0.08**	**47.88**	**19.26**	**22.86**	**4.50**	**566.90**	**4.00**	**0.02**	**0.00**		
Всего за день:		**62.2**	**76.3**	**237.1**	**1 895.5**	**0.70**	**98.81**	**0.71**	**7.83**	**1.11**	**0.94**	**508.67**	**228.14**	**907.84**	**14.75**	**2 320.33**	**47.71**	**0.27**	**0.05**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220/5	8.0	7.1	32.4	216.9	0.07	0.46	0.03	1.01	0.06	0.11	104.25	16.77	91.64	0.43	175.54	7.92	0.01	0.00	5/4	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/15	16.1	13.2	30.2	306.9	0.07	0.21	0.07	1.24	0.17	0.22	161.45	26.06	195.83	0.88	248.40	2.20	0.03	0.02	17/5	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.8	11.8	99.3	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	112.35	31.32	101.48	1.07	221.99	9.00	0.00	0.00	18/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**590**	**29.7**	**25.5**	**99.4**	**750.2**	0.23	1.19	0.12	2.25	0.25	0.47	386.60	80.00	418.20	2.83	691.93	19.12	0.04	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	70	0.0	6.8	33.9	196.8	0.00	0.08	0.00	2.94	0.00	0.00	35.84	2.34	8.01	0.29	4.96	0.06	0.00	0.00	22/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	0.16	6.00	0.21	0.30	0.00	0.00	50.00	38.00	139.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
МЯСО ГОЯДИНЫ ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	250	21.4	23.4	26.4	402.0	0.19	13.35	0.01	3.92	0.00	0.20	34.58	53.46	244.11	3.79	1 251.00	15.65	0.11	0.00	3/8	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43.8	206.8	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	**860**	**34.5**	**35.3**	**132.4**	**985.3**	0.46	19.43	0.22	8.92	0.00	0.24	147.74	122.42	459.16	7.60	1 372.99	15.71	0.12	0.01		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**1.8**	**1.0**	**38.8**	**177.2**	0.07	12.00	0.01	1.46	0.00	0.03	42.80	22.40	33.80	6.76	556.00	4.00	0.02	0.00		
Всего за день:		**66.0**	**61.8**	**270.6**	**1 912.8**	0.76	32.62	0.35	12.63	0.25	0.74	577.14	224.82	911.16	17.19	2 620.92	38.83	0.18	0.03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	7.4	7.3	37.3	245.0	0.13	0.46	0.03	0.11	0.06	0.13	113.03	34.66	168.07	1.86	230.93	7.92	0.00	0.03	16/4	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.04	124.95	6.00	69.60	0.09	14.25	0.00	0.01	0.00	5/13	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	12.4	90.3	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	106.26	14.89	78.35	0.21	155.60	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**508**	**17.6**	**24.2**	**74.7**	**589.4**	**0.22**	**1.02**	**0.11**	**0.38**	**0.23**	**0.31**	**355.81**	**61.40**	**346.79**	**2.63**	**448.28**	**16.92**	**0.01**	**0.03**		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	70	0.1	1.0	2.2	18.2	0.00	0.13	0.13	0.46	0.00	0.00	3.77	2.60	4.53	0.09	22.51	0.32	0.00	0.00	20/1	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.2	4.6	9.2	87.5	0.06	14.06	0.31	1.24	0.00	0.07	59.34	23.59	50.18	1.12	321.13	5.16	0.03	0.00	7/2	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МАСЛОМ	100/10	14.0	2.1	8.3	108.3	0.09	0.25	0.04	0.62	0.14	0.13	73.57	45.71	202.91	1.12	373.11	115.59	0.48	0.01	9/7	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	147.3	0.13	10.74	0.04	0.24	0.06	0.11	36.19	29.97	85.27	1.26	785.48	8.45	0.04	0.00	3/3	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	36.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43.8	206.8	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	**880**	**26.2**	**13.3**	**95.1**	**606.7**	**0.39**	**25.16**	**0.52**	**4.32**	**0.22**	**0.35**	**200.19**	**130.49**	**410.93**	**5.21**	**1 619.26**	**129.52**	**0.56**	**0.02**		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	17.60	4.37	2.30	0.41	8.49	0.00	0.00	0.00	20/10	2015
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**1.3**	**1.0**	**38.7**	**171.2**	**0.06**	**68.00**	**0.13**	**1.26**	**0.00**	**0.07**	**46.40**	**16.77**	**22.10**	**4.37**	**564.49**	**4.00**	**0.02**	**0.00**		
Всего за день:		**45.0**	**38.6**	**205.5**	**1 367.3**	**0.67**	**94.20**	**0.76**	**5.96**	**0.45**	**0.73**	**602.40**	**210.66**	**779.82**	**12.21**	**2 632.03**	**150.44**	**0.59**	**0.05**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША АССОРТИ (ЯЧНЕВАЯ ГРЕЧА) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6.3	8.1	27.7	209.1	0.10	0.58	0.04	0.91	0.06	0.16	135.15	42.64	165.52	1.20	244.85	10.50	0.01	0.01	25/4	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.04	124.95	6.00	69.60	0.09	14.25	0.00	0.01	0.00	5/13	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.8	11.8	99.3	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	112.35	31.32	101.48	1.07	221.99	9.00	0.00	0.00	18/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**500**	**17.4**	**25.7**	**64.5**	**562.6**	0.19	1.14	0.12	1.18	0.23	0.35	382.02	85.81	367.37	2.83	528.59	19.50	0.02	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	70	0.6	10.3	1.9	102.7	0.03	4.20	0.04	4.56	0.00	0.02	10.09	9.21	18.74	0.55	129.57	1.52	0.01	0.00	6/03	1994
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	1.8	4.7	13.0	101.6	0.06	4.61	0.21	1.19	0.00	0.05	32.47	20.82	48.08	0.76	346.11	4.05	0.03	0.00	10/2	2015
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/50	17.1	15.8	16.5	276.8	0.09	0.38	0.01	1.58	0.00	0.17	88.00	26.05	178.99	1.96	369.84	11.92	0.03	0.00	17/8	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.7	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.03	12.54	7.54	41.37	0.96	63.57	0.77	0.01	0.01	57/3	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43.6	206.8	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	**910**	**31.6**	**35.9**	**119.7**	**929.9**	0.36	9.19	0.28	10.27	0.06	0.31	170.42	92.24	355.22	5.85	1 026.12	18.26	0.09	0.02		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0.1	0.1	13.3	54.4	0.01	0.18	0.00	0.03	0.00	0.00	12.94	4.10	6.26	0.23	54.94	0.09	0.00	0.00	2/10	2015
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**0.9**	**0.8**	**32.3**	**145.6**	0.06	8.18	0.01	1.29	0.00	0.03	41.74	18.50	26.06	4.19	610.94	4.09	0.02	0.00		
Всего за день:		**49.9**	**62.5**	**216.5**	**1 638.1**	0.61	18.51	0.41	12.74	0.31	0.69	594.18	196.55	748.65	12.87	2 165.65	41.85	0.13	0.03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	7.2	9.1	32.1	239.7	0.17	0.46	0.03	1.38	0.08	0.13	116.26	56.99	181.61	1.53	260.45	10.30	0.02	0.00	7/4	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/10	11.6	10.9	19.8	226.2	0.04	1.11	0.06	1.04	0.14	0.16	115.40	17.67	135.80	0.93	182.65	2.02	0.02	0.02	16/5	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	12.4	90.3	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.26	14.89	78.35	0.21	155.60	9.00	0.00	0.00	17/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**565**	**26.5**	**24.5**	**89.2**	**683.2**	**0.30**	**2.09**	**0.11**	**2.42**	**0.22**	**0.42**	**348.47**	**95.40**	**425.01**	**3.12**	**644.70**	**21.32**	**0.04**	**0.02**		
Обед																					
САЛАТ ЛУЖОК	70	0.9	59.9	0.4	544.0	0.00	0.21	0.09	25.78	0.15	0.03	28.91	3.78	20.75	0.41	22.24	1.66	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	250/25	7.7	9.8	23.5	213.7	0.12	6.73	0.27	2.64	0.00	0.09	32.12	28.80	99.07	1.53	531.60	6.33	0.06	0.01	18/2	2015
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВ ПО БЕЛОРУССКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80	15.7	18.6	10.7	272.1	0.06	0.13	0.04	0.89	0.12	0.13	40.79	21.46	145.90	1.99	304.79	7.69	0.04	0.00	14/8	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.7	4.6	38.5	209.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	12.00	26.00	79.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43.8	206.8	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	**865**	**35.1**	**93.4**	**127.4**	**1 489.1**	**0.32**	**7.15**	**0.43**	**31.37**	**0.27**	**0.31**	**149.64**	**116.49**	**427.59**	**7.63**	**1 025.23**	**15.68**	**0.11**	**0.02**		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.08	4.66	3.06	0.54	10.90	0.00	0.00	0.00	441	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0.6	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**1.4**	**1.1**	**38.1**	**185.0**	**0.06**	**88.00**	**0.17**	**1.26**	**0.00**	**0.08**	**47.88**	**19.26**	**22.86**	**4.50**	**566.90**	**4.00**	**0.02**	**0.00**		
Всего за день:		**62.0**	**119.0**	**254.6**	**2 357.3**	**0.68**	**97.24**	**0.71**	**35.05**	**0.49**	**0.81**	**545.99**	**231.15**	**875.46**	**15.25**	**2 236.83**	**41.00**	**0.17**	**0.04**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	7.4	7.3	37.3	245.0	0.13	0.4[illegible]	0.03	0.11	0.06	0.13	113.03	34.66	168.07	1.86	230.93	7.92	0.00	0.03	18/4	2015
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.6	11.8	99.3	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	112.35	31.32	101.46	1.07	221.99	9.00	0.00	0.00	18/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**508**	**18.6**	**24.8**	**74.1**	**596.9**	**0.23**	**1.02**	**0.12**	**0.38**	**0.23**	**0.32**	**347.15**	**76.03**	**360.32**	**3.52**	**513.62**	**16.92**	**0.01**	**0.03**		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	70	0.7	3.5	2.5	46.0	0.03	6.65	0.09	1.73	0.00	0.03	21.63	12.76	18.32	0.71	193.21	1.33	0.00	0.00	23/1	2015
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.7	7.0	15.3	136.4	0.06	12.25	0.23	2.34	0.00	0.06	57.12	27.59	55.99	1.36	415.90	6.86	0.03	0.00	3/2	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15.2	17.4	4.6	234.9	0.05	0.60	0.00	2.59	0.00	0.08	16.86	17.43	132.79	1.95	293.42	6.29	0.04	0.00	11/8	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.02	0.00	0.03	0.70	0.00	0.00	10.00	16.00	49.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
СОК ОВОЩНОЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43.8	206.8	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	**870**	**26.4**	**33.1**	**111.5**	**860.1**	**0.29**	**23.50**	**0.35**	**9.32**	**0.00**	**0.23**	**138.24**	**106.51**	**338.14**	**8.84**	**1 018.63**	**14.48**	**0.06**	**0.01**		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**0.8**	**0.8**	**28.7**	**129.9**	**0.05**	**8.00**	**0.01**	**1.26**	**0.00**	**0.03**	**37.49**	**16.29**	**19.80**	**3.96**	**556.93**	**4.00**	**0.02**	**0.00**		
Всего за день:		**47.7**	**58.7**	**214.3**	**1 586.9**	**0.57**	**32.52**	**0.48**	**10.96**	**0.23**	**0.58**	**522.88**	**200.83**	**718.26**	**16.32**	**2 089.18**	**35.40**	**0.11**	**0.04**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6.8	7.7	36.2	241.8	0.12	0.46	0.03	0.12	0.06	0.13	129.46	30.82	200.62	0.90	220.05	7.92	0.04	0.02	17/4	2015
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70	11.2	6.7	18.0	179.9	0.03	0.17	0.04	0.31	0.06	0.17	119.51	15.51	132.32	0.30	124.52	1.58	0.03	0.02	9/5	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	7.6	31.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	17.14	9.72	14.83	1.48	50.41	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	545	22.0	15.8	84.7	571.6	0.20	0.71	0.07	0.43	0.14	0.34	274.66	61.90	377.02	3.13	440.98	9.50	0.07	0.04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	70	0.9	2.0	8.4	55.1	0.01	2.56	0.00	0.93	0.00	0.03	21.36	12.67	24.81	0.81	184.41	4.48	0.01	0.00	56	1994
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	1.8	4.7	13.0	101.6	0.06	4.61	0.21	1.19	0.00	0.05	32.47	20.82	48.08	0.76	346.11	4.05	0.03	0.00	10/2	2015
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	90	13.2	14.5	9.1	219.4	0.07	1.22	0.01	1.66	0.03	0.10	34.00	20.36	132.24	1.86	297.32	7.01	0.04	0.00	23/8	2011-544с
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.7	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.16	0.08	0.03	9.23	7.34	40.69	0.93	63.48	0.77	0.01	0.01	331	2006
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43.8	206.8	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	860	28.1	26.3	124.7	848.2	0.32	8.39	0.25	6.72	0.11	0.25	124.21	89.75	313.86	5.98	1 008.51	16.31	0.11	0.02		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.98	556.00	4.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	400	1.8	1.0	38.8	177.2	0.07	12.00	0.01	1.46	0.00	0.03	42.80	22.40	33.80	6.78	556.00	4.00	0.02	0.00		
Всего за день:		81.9	43.1	248.2	1 697.0	0.59	21.10	0.33	8.61	0.25	0.62	441.67	174.05	724.68	15.87	2 005.49	29.81	0.20	0.08		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220/5	7.4	8.3	38.4	258.4	0.17	0.46	0.03	1.26	0.08	0.12	107.93	43.77	157.06	1.30	222.65	9.90	0.01	0.00	14/4	2015
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.04	124.95	6.00	69.60	0.09	14.25	0.00	0.01	0.00	5/13	2015
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.7	11.7	96.5	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.20	27.49	95.58	0.87	206.90	9.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**500**	**18.3**	**25.8**	**75.1**	**609.1**	**0.25**	**1.02**	**0.11**	**1.53**	**0.23**	**0.31**	**353.65**	**83.11**	**353.01**	**2.73**	**491.30**	**18.90**	**0.02**	**0.00**		
Обед																					
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	70	0.1	67.8	34.2	747.5	0.00	0.96	0.00	29.40	0.00	0.00	26.37	2.36	8.17	0.25	13.77	0.21	0.00	0.00	7	2015
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5.8	6.7	28.5	197.7	0.15	8.56	0.13	0.44	0.06	0.17	109.51	37.14	129.87	1.26	725.91	13.21	0.03	0.00	99	2011
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	18.0	20.3	2.2	263.2	0.06	0.80	0.08	0.27	0.05	0.13	18.41	17.04	152.86	1.52	201.68	6.11	0.12	0.02	2/9	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	3.7	38.1	200.2	0.03	0.00	0.02	0.33	0.06	0.02	12.00	25.04	72.84	0.52	54.02	0.74	0.03	0.01	60/3	2015
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43.8	206.8	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	**870**	**34.2**	**99.0**	**166.1**	**1 692.7**	**0.35**	**10.32**	**0.23**	**32.20**	**0.19**	**0.36**	**193.38**	**110.11**	**431.78**	**5.17**	**1 112.68**	**20.27**	**0.19**	**0.04**		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.06	4.86	3.06	0.54	10.90	0.00	0.00	0.00	441	2008
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**1.4**	**1.1**	**38.1**	**185.0**	**0.06**	**88.00**	**0.17**	**1.26**	**0.00**	**0.08**	**47.88**	**19.26**	**22.86**	**4.50**	**566.90**	**4.00**	**0.02**	**0.00**		
Всего за день:		**53.9**	**126.9**	**279.3**	**2 486.8**	**0.66**	**99.34**	**0.51**	**34.99**	**0.42**	**0.75**	**594.91**	**212.48**	**807.65**	**12.40**	**2 170.88**	**43.17**	**0.23**	**0.04**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	7.2	9.1	32.1	239.7	0.17	0.46	0.03	1.38	0.06	0.13	116.26	56.99	181.61	1.53	260.45	10.30	0.02	0.00	7/4	2015
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.04	124.95	6.00	69.60	0.09	14.25	0.00	0.01	0.00	15	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.1	8.0	0.1	72.6	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	1.02	0.00	1.52	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1/13	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	16.1	87.7	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	64.85	17.95	61.42	0.54	110.06	4.50	0.00	0.00	432	2006
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	**500**	**16.6**	**24.5**	**73.2**	**581.6**	**0.25**	**0.76**	**0.10**	**1.65**	**0.23**	**0.27**	**315.63**	**86.79**	**343.40**	**2.63**	**432.26**	**14.80**	**0.03**	**0.00**		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	70	0.0	6.8	33.9	196.8	0.00	0.08	0.00	2.94	0.00	0.00	37.47	2.43	8.32	0.31	4.86	0.06	0.00	0.00	22/1	2015
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1.8	5.1	5.1	75.4	0.03	8.39	0.23	0.20	0.08	0.04	47.41	16.70	33.20	0.59	246.24	3.28	0.02	0.00	85	2006
БЕФСТРОГАНОВ	90	14.1	20.7	5.2	264.2	0.06	1.37	0.03	3.13	0.00	0.09	27.37	18.22	131.77	1.87	317.28	7.68	0.04	0.00	375	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150.0	0.02	0.00	0.03	0.70	0.00	0.00	10.00	16.00	49.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	6/10	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	90	6.7	0.5	43.8	206.8	0.11	0.00	0.00	1.76	0.00	0.04	18.63	26.73	68.04	1.62	116.10	0.00	0.01	0.01		2015
Итого за прием пищи:	**855**	**24.7**	**37.5**	**123.2**	**931.8**	**0.22**	**9.84**	**0.29**	**8.73**	**0.08**	**0.17**	**149.16**	**81.88**	**290.33**	**4.79**	**685.38**	**11.02**	**0.07**	**0.01**		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0.1	0.0	12.2	49.6	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.57	3.40	4.64	0.11	34.13	0.00	0.00	0.00	4/10	2015
ФРУКТ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	28.80	14.40	19.80	3.96	556.00	4.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:	**400**	**0.9**	**0.8**	**31.2**	**140.8**	**0.06**	**8.00**	**0.01**	**1.26**	**0.00**	**0.03**	**40.37**	**17.80**	**24.44**	**4.07**	**590.13**	**4.00**	**0.02**	**0.00**		
Всего за день:		**42.2**	**62.9**	**227.7**	**1 654.2**	**0.53**	**18.60**	**0.40**	**11.64**	**0.31**	**0.47**	**505.16**	**186.47**	**658.17**	**11.49**	**1 707.77**	**29.82**	**0.12**	**0.01**		