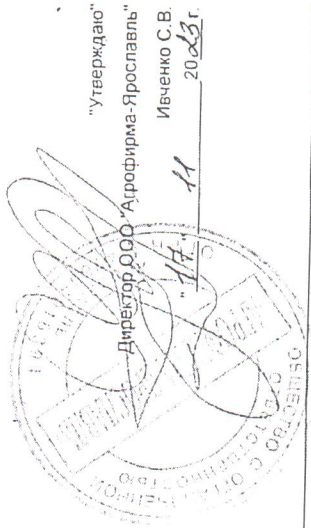




Меню для возрастной группы сад 3-7 лет
1 день, 1 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг			
1 день, 1 недели																					
Завтрак																					
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	4.4	6.5	32.4	205	0.22	1.09	37.13	0.11	0.05	122.40	41.40	176.04	0.24	220.60	0.024	0.01	0.001	таблица 1	2015	
Комбинированный напиток с молоком	180	2.8	2.4	12.7	81	0.35	25.55	150.35	1.32	0.3	132.24	12.6	119.04	0.12	131.64	0	0.012	0		414	2015
Батончик к чаю	30	1.8	0.7	12.0	73	0.06	0	0	0	0.024	7.92	11.88	30.6	0.72	47.16	0.012	0	0	13.10.11.11.0024830072.2016		
Масло сливочное, порционная	10	0.1	7.3	0.1	66	0.05	0.00	45.0	1.30	0.01	2.40	0.05	3.00	0.02	2.60	0.000	0.01	0.001		6	2015
Итого за Завтрак	400	9	17	57	429	0.70	26.65	232.49	2.73	0.39	264.96	63.93	328.68	1.10	402.20	0.04	0.03	0.001			
2 завтрак																					
Сок	200	1.0	0.2	20.2	88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	ту		
Итого за 2 завтрак	200	1.0	0.2	20.2	88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	7.5	20	135	0.1	29.975	10.5	0.125	0.425	140.375	2.4375	72.375	1.7125	317.025	0.0163	0.5	0.001	83	2015	
Котлета мясная	70	19.6	12.6	15.6	175	0.126	1.092	32.62	0.224	0.155	32.83	3.78	250.45	1.428	24.5	0.0014	0.07	0.001	176	2015	
Рис отварной	130	2.4	4.7	42.5	234.0	0.01	0.00	17.73	0.04	0.05	23.91	10.91	70.42	1.13	1.02	0.00	1.18	0.00	332	2015	
Салат из овощей с майонезом	20	1.0	3.0	16.0	53	0.07	0	2	0.01	0.01	1.30	1.28	3.6	0.89	0.76	0.001	0.00	0.000	395	2015	
Компот из смеси ягод с/м	180	0.2	0.0	16.8	68.4	0.024	0	0	0	0.024	16.8	9.6	16.8	3.36	288	0.0012	0	0	393	2015	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	16.7	95.9	0.067	0.000	0.000	0.000	0.033	6.012	6.345	29.058	1.336	35.571	0.017	0.000	0.000	13.10.11.11.0024830072.2016		
Итого за Обед	650	31	28	132	762	0.4	31.1	62.8	0.3	0.7	372.4	34.4	442.7	9.9	665.9	0.04	1.752	0.003			
Уплотненный полдник																					
Омлет из курицы с зеленым горошком	170	11.9	24.8	9.9	310.3	0.023	0.023	292.050	13.357	0.000	125.430	25.030	230.780	2.250	68.930	0.000	0.000	0.113	279	2015	
Сыр порционный	10	2.3	3.8	0.0	43	0.00	0.16	0.026	0	0.03	100	4	8	0.05	12	0.000	0	0.000	7	2015	
Чай с натуральным сахаром	180	0	0	12	54	0.00	0.12	0.00	0.00	0.01	7.20	1.44	4.60	0.48	14.40	0.00	0.00	0.00	411	2015	
Батончик к чаю	30	1.8	0.7	12.0	73	0.05	0	0	0	0.024	7.92	11.88	30.6	0.72	47.16	0.012	0	0	13.10.11.11.0024830072.2016		
Итого за Полдник	390	16	29	23	481	0.08	0.30	292.09	13.36	0.07	240.55	42.75	274.42	3.61	142.09	0.01	0.000	0.113			
Итого за день	1640	58	75	232	1760	1.20	58.03	587.42	16.37	1.21	891.93	151.03	1059.83	14.87	1211.16	0.086	1.786	0.118			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводи, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6	8,4	21,6	210	1,2	31,2	0,24	0,12	31,2	32,4	205,44	0,84	21,84	0,024	0,12	0,012	таблица 1	2015	
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	6	1,44	6,7	0,996	30,12	0	0	0	411	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,03	45,0	1,30	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Яблоко вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,06	100,0	1,04	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015	
Батон подпорованный	30	1,8	0,7	12,0	73	0,05	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	187,071116	2015	
Итого за Завтрак	447	13,0	21,0	37,6	487,9	0,29	1,32	176,2	2,58	69,52	50,57	324,54	3,176	157,72	0,036	0,156	0,028			
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	160	3,6	3,6	6	66,4	0,048	15,6	0	0	24,96	14,04	17,16	3,432	43,68	0,0012	0,012	0	420	2015	
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	1100123401	2014	
Итого за 2 завтрак	197	4,6	6,6	17	143,4	0,088	28,6	0	0	37,26	15,74	29,46	5,432	45,98	0,0022	0,022	0			
Обед																				
Суп куриный с вермишелью	200	7,5	5,0	13,8	115,0	0,23	12,06	0,25	0,00	104,25	3,56	98,25	2,63	50,13	0,00	0,01	0,00	54	2015	
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,05	0,00	42,00	0,35	25,03	19,61	93,69	1,82	79,16	0,02	0,00	0,00	ПК	2015	
Картофельное пюре	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,63	30,57	0,11	31,99	34,01	74,63	0,08	56,13	0,00	0,05	0,00	339	2015	
Овощи питательные соевые	30	0,2	0,0	0,5	30	0,015	1,05	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	70	2011	
Напиток из шиповника с лимоном	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,00	0,24	43,70	0,00	136,60	7,68	0,00	0,65	27,60	0,00	0,00	0,00	417	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,057	0,000	0,000	0,000	6,012	6,346	29,056	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	1100123401	2015	
Итого за Обед	660	25,5	15,5	82	650	0,6	44,0	116,0	0,5	311,0	65,4	303,1	6,7	795,9	0,041	0,050	0,002	ПК		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со ступенным молоком	170	14,7	16,1	7,9	324,3	0,0226	0	15,95	0	0,0226	223,74	37,516	335,61	1,017	248,6	0,0226	0,034	0	251	2015
Чай с лимоном с добавлением сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015	
Батон подпорованный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,05	0	0	0	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	187,071116	2015	
Итого за Полдник	380	16	18,8	21,1	452	0,12	13,14	63,1	0,24	218,59	31,95	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	187,071116	2015	
Итого за день	1664	50	61	158	1713	1,05	87,08	355,32	3,29	626,38	165,69	816,38	15,53	1340,31	0,089	0,44	0,02			

3 день, 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводи., г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным																				
	180	6,0	8,4	32,4	231,6	0,024	0,000	36,000	0,312	0,060	22,032	3,288	34,644	0,516	26,340	0,024	0,000	0,000	100	2015
Каша с молоком																				
	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,460	38,400	0,050	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,014	0,035	0,004	416	2015
Масло сливочное порциями																				
	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6	2015
Батон йодированный																				
	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,500	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	15-107111-001	
Итого за Завтрак																				
	400	13	21	54	473	0,216	2,460	119,400	1,702	0,384	259,872	41,738	239,684	1,448	352,940	0,050	0,045	0,005		
2 завтрак																				
Фрукт																				
	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	356	2015
Итого за 2 завтрак																				
	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курицей																				
	200	5,0	2,5	17,5	127,5	0,113	1,700	0,353	0,060	0,463	129,500	1,338	65,750	1,263	115,625	0,003	0,250	0,001	83	2015
Печень, подготовленная 40/30																				
	70	19,9	12,9	33,9	190,7	0,222	22,815	36,270	0,245	0,211	51,773	48,672	209,664	2,574	115,128	0,004	1,638	0,000	255	2011
Каша гречневая рассыпчатая																				
	130	10,5	7,1	47,0	292,6	0,295	0,000	0,000	0,012	0,094	18,762	156,964	235,622	5,310	30,680	0,002	0,000	0,000	179	215
Компот из смеси ягод см																				
	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393	2015
Хлеб пшеничный																				
	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	108-150784	
Итого за Обед																				
	630	39	23	132	776	0,721	24,515	36,633	0,258	0,825	374,047	222,919	556,684	13,843	481,004	0,026	1,888	0,001		
Уплотненный полдник																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем																				
	170	7,9	4,5	63,3	328,8	0,124	0,000	23,730	0,090	0,034	25,990	12,430	68,930	1,243	1,130	0,003	0,000	0,000	308	2015
Чай с печеньем соевым с сахаром																				
	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,300	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015
Батон йодированный																				
	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,500	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	15-107111-001	
Итого за Полдник																				
	380	9,7	5,2	76,5	456,0	0,184	0,120	23,730	0,090	0,070	41,110	25,750	104,330	2,443	62,690	0,015	0,000	0,000	15-107111-001	
Итого за день																				
	1510	63,4	49,8	271,8	1749,9	1,151	37,695	179,763	2,050	1,384	691,029	299,407	911,108	19,934	1174,634	0,092	1,923	0,006		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	20,4	9,6	39,6	231,6	0,08	1,03	45,31	0,31	0,28	184,43	29,02	178,01	1,02	256,14	0,02	0,01	0,00	Таблица 1	2015
Чаша с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,02	413	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,05	12	0,000	0	0,000	7	2015
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33,0	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон подпорованный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,05	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,5	0,72	47,16	0,012	0	0	13-001118	
Итого за Завтрак	405	28	21	65	474	0,22	2,62	91,44	0,97	0,50	427,95	61,52	317,47	2,15	480,12	0,04	0,02	0,02	40233-007-2016	
2 завтрак																				
Молоко ваннльное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,07	2,46	38,40	0,03	0,29	227,42	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	419	2015
Итого за 2 завтрак	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,46	38,4	0,09	0,288	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00		
Обед																				
Сух картофельный с зеленым горошком и капустой	200	5,4	5,1	16,6	133,3	0,10	17,49	10,48	0,01	0,41	137,04	2,44	72,41	0,46	1,91	0,00	0,25	0,00	87	2015
Котлета "Рыбак"	70	8,4	14,0	5,6	182,0	0,07	1,43	1,88	0,66	0,15	25,05	2,60	194,73	1,50	363,52	0,09	0,01	0,00	111	2015
Картофельное пюре	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,63	30,57	0,11	0,15	31,59	24,01	74,93	0,08	561,13	0,00	0,05	0,00	339	2015
Ната сметанная	30	0,7	1,4	3,7	30,0	0,009	2,01	0	0	0,012	11,475	8,895	16,24	0,525	126,42	0	1,8	0	55	2015
Паштет из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,01	0,35	0,00	0,00	0,01	29,64	5,40	13,66	1,13	104,83	0,00	0,00	0,00	394	2015
Хлеб пшаной	50	3,3	0,5	16,7	99,9	0,67	0,000	0,600	0,000	0,033	6,012	6,348	29,058	1,335	35,571	0,017	0,000	0,000	11111-007-14	
Итого за Обед	650	19	24	81	678	0,4	51,9	42,9	0,6	0,6	240,2	49,7	403,2	5,0	1193,4	0,024	2,11	0,031		
Употребленный алкоголь																				
Пиво ил твоего с подливкой молочной	170	21,5	16,8	39,9	392,5	0,0678	0,2147	139,329	8,927	0,2599	218,09	25,677	215,491	1,6837	214,587	0,0226	0,001	0,001	249-369	2015
Кисель из ягод см	180	0,1	0,0	24,7	99,7	0,09	1,64	0,60	0,00	0,00	120,09	3,74	8,16	0,12	40,18	0,00	0,00	0,00	366	2015
Батон подпорованный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,05	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	13-001118	
Итого за Полдник	380	23,4	17,6	76,6	570,5	0,13	1,85	139,33	8,93	0,29	346,01	41,50	254,25	2,52	301,92	0,04	0,00	0,00	40233-007-2016	
Итого за день	1625	75,1	67,5	231,5	1824,4	0,871	58,857	312,0318	10,7617	1,851	1241,6953	179,23	1145,585	9,8994	2252,268	0,067	2,172	0,025		

5 день, 1 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каши овсяная молочная с маслом	180	4,9	4,8	30,4	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	0,00	таблица 1	2015			
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	0,36	25,56	150,35	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	0,00	414	2015			
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	0,05	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	0	6	2015			
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	0,05	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	0	IV по 1111				
Итого за Завтрак	400	9,6	15,2	55,2	0,6	25,6	219,4	2,9	0,4	240,1	27,2	277,5	1,8	191,7	0,036	0,022	0,001	0					
2 завтрак																							
Сок	200	1,0	0,2	20,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ту				
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	200	7,5	12,5	15,0	0,04	8,23	0,00	0,01	0,04	356,63	2,10	42,58	0,95	3,00	0,00	1,75	0,00	0,00	64	2015			
Гуляш "Колонье"	70	9,6	14,0	2,8	0,17	16,99	1,70	0,00	0,48	34,44	3,32	113,41	1,69	576,23	0,00	0,06	0,00	0,00	ПК				
Максимальные изделия отварные	130	3,8	0,7	28,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	1,99	41,11	0,11	46,09	0,00	0,00	0,00	0,00	218	2015			
Компот из смеси ягод см	180	0,2	0,0	16,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	9,60	16,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2015			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	0,000	1, к.т. 2077-84				
Итого за Обед	630	25	28	79	0,4	27,2	1,2	0,0	0,6	571,6	23,3	243,0	7,4	948,9	0,023	1,807	0,003	0,003					
Уплотненный полдник																							
Рисовый суп с сметаной соком	170	7,9	13,6	9,0	0,0565	2,6894	2,26	0,1355	0,0565	23,4023	13,933	95,54	1,0057	140,4138	0,0011	0,001	0,001	0,001	ПК				
Чай с лимоном соевым	180	0,0	0,0	1,2	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,28	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2015			
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	0,05	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	0	IV по 1111				
Итого за Полдник	380	9,7	14,3	22,2	0,11	7,14	153,10	0,24	0,14	224,39	37,63	167,35	0,17	115,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за день	1610	44,95	57,40	177,01	1,00	59,91	383,55	3,11	1,14	1050,07	95,52	701,87	9,69	1255,94	0,06	2,03	0,00	0,00					

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																				
Завтрак																						
4,4	6,5	32,4	205,7	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	126,36	0,24	220,80	0,02	0,01	0,001	таблица 1	2015				
3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,09	0,00	0,00	413	2015				
0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015				
1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	19 10 11-					
																	622830027-2016					
9,5	17,2	58,1	437	0,384	2,520	103,728	1,414	0,252	267,120	69,530	259,080	1,316	434,480	0,037	0,024	0,003						
Итого за Завтрак																						
2 завтрак																						
1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ту					
1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																						
2,5	2,3	14,0	85,3	0,25	24,11	12,88	0,01	0,63	119,50	40,00	305,25	2,38	4,25	0,00	1,25	0,00	66	2015				
24,4	6,3	21,7	240,6	0,213	25,137	26,500	0,239	0,532	36,442	3,365	132,601	2,126	763,154	0,004	0,133	0,001	292	2015				
0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	70	2011				
0,3	0,0	20,8	84,8	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,5	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015				
3,3	0,5	16,7	95,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	1007 3177-84					
27	9	57	511	0,555	50,600	39,475	0,252	1,225	407,354	58,411	486,659	6,959	932,635	0,023	1,383	0,003						
Итого за Обед																						
Уплотненный полдник																						
2,0	4,6	20,3	130,8	0,02	0,00	24,00	0,11	0,01	4,44	13,80	43,05	0,29	29,28	0,01	1,08	0,00	таблица 1	2015				
3,0	7,0	41,0	168,0	0,05	0	46	0,05	0,04	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	441	2015				
0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,60	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,46	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015				
12,0	11,0	68,0	352,8	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,001						
50,0	37,0	203,3	1389,6	1,099	60,120	268,503	1,776	1,597	743,954	169,771	650,539	9,835	1494,195	0,060	1,607	0,007						
Итого за день																						

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг						
2 день, 2 недели																								
Завтрак																								
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	6,0	7,2	38,4	242,4	0,25	0,50	65,82	0,55	0,25	134,17	27,72	162,14	0,58	323,35	0,02	0,00	Таблица 1	2015					
Какао с молоком	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	416	2015					
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,50	0,000	0,01	6	2015					
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	Таблица 1						
Итого за Завтрак	400	13	20	60	484	0,4	3,0	150,2	2,0	0,6	372,0	66,2	356,4	1,5	650,0	0,050	0,045	0,007-2016						
2 завтрак																								
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6,0	66,4	0,05	15,60	0,00	0,00	0,04	24,95	14,04	17,16	3,43	433,68	0,02	0,01	420	2015					
Итого за 2 завтрак	180	3,6	3,6	6,0	66,4	0,048	15,6	0	0	0,036	24,95	14,04	17,16	3,432	433,68	0,024	0,012	0						
Обед																								
Суп картофельный с горохом и луком	200	5,0	3,8	17,5	136,3	0,20	23,63	25,25	0,23	0,50	231,25	3,59	124,63	0,75	50,13	0,03	0,13	67	2015					
Дыня-клуб из курицы	70	13,2	13,5	14,0	229,6	0,03	0,00	51,80	0,36	0,14	36,96	2,94	31,71	0,60	23,80	0,03	0,00	774	2015					
Каша гречневая рассычатая	130	10,5	7,1	47,0	292,6	0,30	0,00	0,00	0,01	0,03	18,76	15,96	235,62	5,31	30,68	0,00	0,00	179	2015					
Салат овощной с майонезом	20	1,0	3,0	16,0	53,0	0,07	0,00	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,69	0,76	0,001	0,00	365	2015					
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,6	68,4	0,02	0,00	0,00	0,03	0,02	168,03	9,60	15,00	3,36	288,00	0,00	0,00	393	2015					
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	Таблица 1						
Итого за Обед	630	33	28	128	877	0,7	23,6	79,1	0,6	0,8	462,3	180,7	441,4	12,2	428,9	0,024	0,1	774						
Уплотненный полдник																								
Салат из овощей	170	14,9	26,6	2,9	331,2	0,0226	0,0226	391,1495	13,3566	0	121,0004	20,34	274,0702	3,0736	69,93	0	0	1113	2015					
Суп картофельный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,076	0	0,03	100	4,40	8,24	0,63	11,50	0,00	0,000	7	2015					
Чай с лимоном соевым соусом	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	411	2015					
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	Таблица 1						
Итого за Полдник	300	19,0	33,3	16,1	501,8	0,083	0,303	391,176	13,357	0,056	236,120	38,060	317,710	4,333	132,090	0,012	0,000	1113						
Итого за день	1620	69,2	84,8	209,6	1948,6	1,258	42,452	620,442	15,921	1,480	1095,376	298,687	1142,670	21,522	1654,656	0,110	0,182	0,119						

3 день, 2 недели

3 день, 2 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			F, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная яичная с маслом сливочным	180	4,8	6,0	18,0	255,6	0,024	0,000	24,000	0,672	0,028	5,640	18,360	55,880	0,364	39,400	0,024	0,120	0,001	таблица 1
	180	0,0	0,0	3,6	75,6	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	5,000	1,440	8,700	0,995	30,120	0,000	0,000	0,000	
	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6
	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,050	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТЭ 10-7111-6
Итого за Завтрак		400	7	34	471	0,144	0,120	69,000	1,972	0,076	21,960	31,730	99,180	2,120	118,280	0,036	0,300	0,002	ТТК
2 завтрак																			
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	2015
Итого за 2 завтрак		100	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	
Обед																			
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200	6,3	5,1	14,4	128,8	0,150	16,950	1,075	0,060	0,425	257,000	2,963	101,250	1,513	50,125	0,001	0,050	0,001	82
	170	17,6	8,4	26,6	252,0	0,305	9,842	840,697	7,119	2,159	28,815	32,431	35,1882	6,633	34,729	0,001	0,011	0,011	
	20	1,0	2,0	1,4	27,6	0,040	0,720	0,010	0,000	0,090	15,430	1,400	1,050	1,630	16,400	0,030	0,000	0,000	368
	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,000	0,240	43,200	0,000	0,024	136,800	7,660	0,000	0,648	279,600	0,000	0,000	0,001	417
	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ТЭ 10-7111-4
	620	29	16	89	630	0,562	27,752	894,892	7,119	2,731	444,057	50,820	483,240	11,760	724,425	0,049	0,061	0,014	ТТК
Уплотненный полдник																			
Рис с овощами с курицей	200	6,7	6,7	8,0	167,6	0,213	25,137	26,666	0,239	0,532	63,840	3,957	13,300	2,128	7,581	0,001	0,133	0,080	ТТК
Чай с печеньем соевым с сахаром	180	0,0	0,0	1,2	34,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,500	0,450	14,400	0,000	0,000	0,000	411
Батон полироланный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТЭ 10-7111-6
Итого за Полдник	410	8,5	7,4	21,2	294,8	0,273	25,257	26,866	0,239	0,568	78,960	17,177	48,700	3,338	69,141	0,013	0,133	0,080	
Итого за день	1530	44,9	37,7	153,7	1439,3	1,009	63,179	980,758	9,330	3,384	550,977	108,727	642,120	19,408	1189,845	0,098	0,504	0,056	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
					Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Со, мг
4 день, 2 недели																			
Завтрак																			
Капша манная молочная заливка с маслом	180	6,0	8,4	21,6	0,12	1,20	31,20	0,24	0,12	31,20	32,40	205,44	0,84	21,84	0,02	0,12	0,00	таблица 1	2015
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	0,36	25,56	150,36	1,32	0,30	132,24	12,60	119,04	0,12	131,64	0,00	0,01	0,00	414	2015
Масло сливочное топленое	10	0,1	7,3	0,1	0,05	0,00	45,00	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,50	0,000	0,01	0,00	6	2015
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	0,05	0,00	100,00	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,04	0,05	0,00	227	2015
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	13 10 7114	
Итого за Завтрак	447	15,6	23,4	46,7	0,65	26,76	326,56	3,9	0,636	195,76	61,73	434,88	2,3	259,24	0,036	0,168	0,017	0,000	0,000
2 завтрак																			
Молоко вареное	180	5,5	4,9	9,1	0,072	2,460	39,400	0,090	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,010	0,035	0,004	419	2015
Кондитерское изделие	17	1,0	3,0	11,0	0,040	13,000	0,000	0,000	0,030	12,360	1,700	12,300	2,000	2,300	0,001	0,010	0,000	14 11 23901-2014	
Итого за 2 завтрак	197	6,5	7,9	20,1	0,112	15,460	39,400	0,090	0,318	239,880	28,220	182,940	2,192	279,140	0,011	0,045	0,004		
Обед																			
Суп картофельный со свиной	200	6,1	6,0	12,5	0,100	6,313	2,053	0,025	0,075	153,750	2,600	76,275	1,038	50,163	0,001	0,500	0,001	89	2015
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	0,056	0,000	42,000	0,354	0,098	25,032	19,614	93,698	1,820	79,156	0,021	0,000	0,000	ПК	2015
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	21,2	0,169	30,633	30,574	0,106	0,153	31,950	24,013	74,930	0,083	561,125	0,004	0,047	0,000	339	2015
Гарни свекольный	30	0,7	1,4	3,7	0,009	2,010	0,000	0,000	0,012	11,475	8,895	18,240	0,525	126,420	0,000	0,000	0,000	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	0,012	0,360	0,000	0,000	0,006	286,200	5,400	13,850	1,128	104,832	0,001	0,000	0,000	364	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	14 11 23901-2014	
Итого за Обед	660	24,1	17,9	87,4	0,433	41,315	74,636	0,495	0,378	514,459	66,868	306,051	5,929	957,267	0,041	0,547	0,001		
Удобрительный полдник																			
Пудинг из творога с подливкой молочной	170	21,5	16,8	39,9	0,058	0,215	139,329	8,927	0,260	218,050	25,877	215,491	1,684	214,557	0,023	0,001	0,001	249369	2015
Кисель из ягод см	180	0,1	0,0	24,7	0,004	1,644	0,000	0,000	0,005	12,588	3,744	8,160	0,120	40,176	0,001	0,000	0,000	395	2015
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	13 10 7114	
Итого за Полдник	380	1,9	0,8	76,6	0,131	1,859	139,329	8,927	0,289	238,598	41,501	254,251	2,524	301,923	0,036	0,001	0,001	0,000	0,000
Итого за день	1684	48,6	50,0	220,8	1,356	85,394	578,928	13,412	1,621	1188,637	108,319	1178,122	12,948	1797,370	0,126	0,761	0,023		

5 день, 2 недели

Присл пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг			
Завтрак																					
Каша молочная с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1		2015	
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6		2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	0,16	0,00	0,026	0	0,03	100	4	8	0,05	12	0,000	0	0,000	7		2015	
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	411		2015	
Булочка подпорова	30	1,8	0,7	12,0	0,050	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	IV 10, 71 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000			
Итого за Завтрак	405	9,1	13,0	46,0	0,21	0,28	48,526	0,89	0,119	212,68	20,416	173,96	2,698	100,5	0,035	0,01	0,001				
2 завтрак																					
Сок	200	1,0	0,2	20,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	IV			
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																					
Пшеница с картошкой на мясном бульоне со сметаной	200	2,5	6,4	9,3	0,038	0,000	0,000	0,013	0,425	255,000	2,875	101,263	1,513	514,488	0,004	1,750	0,001	73		2015	
Бифштекс из отаженного мяса	70	8,0	7,3	3,9	0,012	0,012	11,700	0,351	0,059	19,539	1,193	68,328	0,573	83,948	0,002	0,001	0,001	294		2015	
Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,7	28,1	0,071	0,000	0,000	0,000	0,026	6,478	1,888	41,111	0,106	46,091	0,001	0,001	0,001	218		2015	
Компот из смеси ягод см	180	0,2	0,0	16,9	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,800	3,360	268,000	0,001	0,000	0,000	393		2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890,			