

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №17" Г. КАНАШ (В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,6	18,6	134,5	180	5,8	5,0	25,7	171,4	189	2008*
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,0	1,7	13,5	77,9	180	2,4	1,9	14,5	85,5	395	2012**
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	5,8	14,9	120,9	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	2008*
Итого за прием пищи:	350	8,6	12,1	47,0	333,3	400	10,6	16,1	55,7	410,3		
II Завтрак												
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008*
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	2,0	1,9	29,2	50	1,6	3,0	3,4	46,7		2012**
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3,4	4,1	11,5	98,1	180	3,5	4,8	13,8	114,9	66	2012**
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,3	2,7	19,2	118,1	100	4,9	2,9	22,1	134,1	181	2008*
ГУЛЯШ	50/50	11,8	11,4	5,5	172,1	70/70	15,8	15,4	7,8	232,9	259	2008*
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	7,8	30,9	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	2012**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	575	23,5	20,6	66,1	545,1	710	29,9	26,6	83,8	696,3		
Полдник												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	2,1	2,0	9,6	67,0	100	2,6	4,1	12,2	97,9	45	2012**
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,0	0,0	19,3	77,3	180	0,0	0,0	25,1	100,5	411	2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008*
Итого за прием пищи:	250	3,6	2,1	38,9	191,7	310	4,9	4,3	52,4	269,4		
Всего за день:		36,1	35,1	162,3	1 117,1		45,8	47,3	202,2	1 423,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5,1	4,7	22,1	151,0	180	5,2	5,7	22,6	163,3	184	2008*
ЧАЙ С МОЛОКОМ	165	2,3	1,7	11,9	72,5	180	2,6	1,9	14,2	85,5	394	2012**
БАТОН	28	2,1	0,8	14,4	73,4	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008*
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1	0,0	25,5	10	2,2	2,9	0,0	35,3		2012**
Итого за прием пищи:	350	11,1	9,3	48,4	322,4	400	12,3	11,4	52,2	362,7		
II Завтрак												
СОК	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0	399	2012**
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,6	3,0	2,2	39,6	50	1,2	3,1	3,1	46,5	40	2008*
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,8	4,9	12,4	110,9	180	4,0	5,1	19,9	142,8	82	2012**
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,1	3,8	17,9	118,8	130	3,8	5,0	21,3	144,8	321	2012**
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	7,1	4,5	4,2	85,7	70	9,2	5,6	5,9	110,0	255	2012**
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	14,6	58,1	376	2012**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	535	17,7	16,6	66,6	490,4	670	22,3	19,3	91,8	631,2		
Полдник												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	70/10	17,0	15,6	10,7	252,6	100/20	21,7	16,2	15,2	295,4	231	2012**
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,0	7,2	29,5	180	0,2	0,0	10,1	41,1	430	2008*
Итого за прием пищи:	230	17,2	15,6	17,9	282,1	300	21,9	16,2	25,3	336,5		
Всего за день:		46,3	41,5	148,9	1 160,9		56,8	46,9	185,3	1 396,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,5	5,1	20,8	151,1	180	7,4	5,9	28,0	194,9	184	2008*
КАКАО С МОЛОКОМ	165	2,1	1,9	12,1	74,3	180	3,9	3,2	15,5	107,2	397	2012**
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	5,8	14,9	120,9	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	2008*
Итого за прием пищи:	350	9,8	12,8	47,8	346,3	400	13,7	18,3	59,0	455,5		
II Завтрак												
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	100	0,9	0,2	8,1	43,0		2008*
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43,0	100	0,9	0,2	8,1	43,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0,0	4,9	21,8	50	0,6	0,0	5,9	26,9	41	2012**
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4,0	4,6	13,9	111,5	180	4,6	5,6	18,3	141,4	85	2012**
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	12,6	13,0	6,1	190,2	80	14,9	15,8	6,1	224,7	289	2012**
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	2,0	3,4	10,3	79,4	65	3,2	4,1	16,6	115,1	321	2012**
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,8	2,0	5,9	49,9	65	2,0	2,0	6,5	53,4	132	2012**
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2	0,0	10,2	41,9	180	0,4	0,0	10,6	44,4	431	2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008*
Итого за прием пищи:	555	24,1	23,4	71,5	591,4	670	29,2	27,9	86,7	714,5		
Полдник												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,4	7,4	2,6	102,1	100	7,7	8,5	2,7	117,4	215	2012**
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2012**
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	250	12,2	11,2	19,6	228,1	300	14,2	13,0	21,0	259,1		
Всего за день:		47,0	47,6	147,0	1 208,8		58,0	59,4	174,8	1 472,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	3,5	3,5	15,5	108,3	180	4,9	5,1	20,3	147,5	93	2012**
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,3	1,9	12,0	75,3	180	2,7	2,2	15,0	90,7	395	2012**
БАТОН	28	2,1	0,8	14,4	73,4	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008*
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1	0,0	25,5	10	2,3	3,0	0,0	36,4	14	2008*
Итого за прием пищи:	350	9,5	8,3	41,9	282,5	400	12,2	11,2	50,7	353,2		
II Завтрак												
СОК	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0	399	2012**
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2008*
БОРЩ С МЯСОМ	150	3,8	4,1	12,3	103,0	180	4,9	5,6	16,7	141,0	62	2012**
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,3	11,9	14,9	213,4	180	13,4	14,1	20,2	261,5	276	2012**
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,3	42,9	180	0,1	0,1	17,9	74,1	372	2012**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	525	18,5	16,5	58,2	459,9	650	22,9	20,4	82,7	612,1		
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ/ПОВИДЛОМ	70/10	15,2	10,9	21,0	243,9	100/20	22,8	15,7	30,1	356,1	237	2012**
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,9	3,7	8,1	88,8	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2012**
Итого за прием пищи:	230	20,1	14,6	29,1	332,7	300	27,8	20,1	38,4	450,4		
Всего за день:		48,4	39,4	145,2	1 141,1		63,2	51,7	187,8	1 481,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,9	4,3	18,9	130,0	180	5,8	5,1	27,2	177,6	189	2008*
КАКАО С МОЛОКОМ	165	2,4	2,1	11,6	75,6	180	3,0	2,5	14,1	91,4	397	2012**
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	5,8	14,9	120,9	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	2012**
Итого за прием пищи:	350	8,5	12,2	45,4	326,5	400	11,2	16,8	56,8	422,4		
II Завтрак												
СОК	100	0,3	0,0	16,5	68,0	100	0,3	0,0	16,5	68,0	442	2008*
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,5	68,0	100	0,3	0,0	16,5	68,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,9	1,9	3,6	35,9	50	1,1	1,9	5,0	42,5	34	2012**
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	150	8,6	4,3	13,0	124,7	180	10,3	5,8	15,7	155,2	84	2012**
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	17,3	14,4	21,4	285,5	190	18,3	14,7	25,7	309,3	298	2012**
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	2012**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	525	29,9	21,0	67,9	581,5	660	33,8	22,9	83,1	674,7		
Полдник												
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,0	3,8	32,6	186,6	70	8,5	7,3	47,4	287,6	469	2012**
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2012**
Итого за прием пищи:	210	10,3	7,5	39,6	265,2	250	14,4	11,7	57,0	394,1		
Всего за день:		49,0	40,7	169,4	1 241,2		59,7	51,4	213,4	1 559,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,5	4,2	17,2	121,0	180	4,8	4,5	24,0	156,4	184	2008*
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,3	1,9	12,0	75,3	180	2,7	2,2	15,0	90,7	395	2012**
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,2	5,8	14,9	120,9	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	2012**
Итого за прием пищи:	350	8,0	11,9	44,1	317,2	400	9,9	15,9	54,5	400,5		
II Завтрак												
СОК	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0	399	2012**
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	30	0,8	2,0	5,6	44,1	50	0,9	3,0	6,6	57,9		2012**
СУП С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ, С	150/10	4,1	3,8	10,9	93,6	180/20	7,1	4,7	20,5	153,7	99	2008*
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,2	2,8	20,6	120,1	130	4,3	2,9	27,4	152,8	317	2012**
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	50	11,0	12,2	1,5	158,8	70	14,7	16,2	2,4	213,3	321	2008*
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	2012**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	545	22,2	21,2	68,5	552,0	690	31,1	27,3	93,6	745,4		
Полдник												
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	80	2,7	4,8	13,6	109,3	100	3,2	4,8	16,2	122,3	137	2012**
КИСЕЛЬ	150	0,0	0,0	19,3	77,3	180	0,0	0,0	25,1	100,5	411	2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	250	4,2	4,9	42,9	234,0	300	4,7	4,9	51,3	270,2		
Всего за день:		34,7	38,0	171,5	1 169,2		46,0	48,1	215,4	1 482,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,0	4,1	19,0	124,8	180	4,2	4,6	26,9	167,3	184	2008*
ЧАЙ С МОЛОКОМ	165	1,8	1,5	11,0	64,7	180	2,3	1,7	4,1	41,6	394	2012**
БАТОН	28	2,1	0,8	14,4	73,4	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008*
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1	0,0	25,5	10	2,3	3,0	0,0	36,4	14	2008*
Итого за прием пищи:	350	8,5	8,5	44,4	288,4	400	11,1	10,2	46,4	323,9		
II Завтрак												
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008*
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	30	1,6	3,2	2,7	46,6	50	1,8	4,2	3,9	60,6	31	2012**
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,8	12,0	94,6	180	3,8	5,5	14,7	125,9	76	2012**
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,9	3,8	16,1	109,9	130	3,4	4,1	18,4	124,0	321	2012**
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	11,1	6,3	2,3	109,9	80	15,0	7,6	2,5	138,3	231	2008*
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	2012**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	545	21,4	17,5	63,0	496,4	680	28,1	21,9	76,2	616,5		
Полдник												
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	60	8,0	5,8	39,8	241,5	70	8,8	6,1	43,5	262,9	485	2012**
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2012**
Итого за прием пищи:	210	12,3	9,5	46,8	320,1	250	13,8	10,5	51,8	357,2		
Всего за день:		42,6	35,8	164,5	1 151,9		53,4	42,9	184,7	1 344,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,8	5,3	22,1	160,2	180	7,1	5,6	27,5	189,7	184	2008*
КАКАО С МОЛОКОМ	165	2,7	2,4	14,0	88,6	180	3,0	2,5	14,1	91,4	397	2012**
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,2	5,8	14,9	120,9	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	2012**
Итого за прием пищи:	350	10,7	13,5	51,0	369,7	400	12,5	17,3	57,1	434,5		
II Завтрак												
СОК	100	0,5	0,0	12,3	53,4	100	0,5	0,0	12,3	53,4	399	2012**
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,0	12,3	53,4	100	0,5	0,0	12,3	53,4		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С	30	0,5	3,0	1,7	36,7	50	1,1	3,0	3,1	44,7	35	2008*
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2,1	4,5	11,1	95,9	180	2,4	5,6	13,1	114,9	94	2008*
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11,6	11,3	4,6	166,4	70/70	14,3	14,1	4,9	203,6	277	2012**
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2,4	2,0	25,1	127,7	130	2,8	2,0	29,7	148,4	326	2008*
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,0	10,1	41,1	180	0,4	0,0	10,5	43,6	430	2008*
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	585	19,9	21,2	72,8	564,5	740	25,1	25,2	88,3	684,2		
Полдник												
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,3	6,8	1,5	117,0	100	14,1	7,4	2,4	132,4	249	2012**
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2012**
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	250	18,1	10,6	18,5	243,0	300	20,6	11,9	20,7	274,1		
Всего за день:		49,2	45,3	154,6	1 230,6		58,7	54,4	178,4	1 446,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША "ДРУЖБА"	150	3,7	4,5	19,1	132,0	180	4,8	4,8	26,5	170,1	190	2008*
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	2,7	2,2	15,0	90,7	180	2,4	1,9	14,5	85,5	395	2012**
БАТОН	28	2,1	0,8	14,4	73,4	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008*
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1	0,0	25,5	10	2,3	3,0	0,0	36,4	14	2008*
Итого за прием пищи:	350	10,1	9,6	48,5	321,6	400	11,8	10,6	56,4	370,6		
II Завтрак												
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008*
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед												
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	2,0	0,8	23,6	50	0,5	3,1	1,2	35,2	20	2008*
СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	4,5	6,7	12,6	131,6	180	6,5	9,2	16,3	175,5	58	2012**
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,3	4,4	7,3	80,4	130	2,6	5,4	8,3	94,6	132	2012**
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	12,0	11,8	5,4	175,0	70	14,7	15,1	5,4	215,4	289	2012**
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	14,6	58,1	376	2012**
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Итого за прием пищи:	535	22,2	25,3	56,0	546,0	670	28,4	33,3	72,8	707,8		
Полдник												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО	80/15	18,7	13,9	25,3	300,9	100/20	23,6	16,5	30,7	366,8	235	2012**
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	180	6,1	4,5	9,9	109,8		2008*
Итого за прием пищи:	245	23,8	17,7	33,6	392,4	300	29,7	21,0	40,6	476,6		
Всего за день:		56,5	53,0	147,9	1 307,0		70,3	65,3	179,6	1 602,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	4,4	18,2	128,5	180	6,1	5,6	26,9	183,3	189	2008*
КАКАО С МОЛОКОМ	165	2,7	2,4	14,0	88,6	180	2,7	2,2	13,6	86,2	397	2012**
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,2	5,8	14,9	120,9	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	2008*
Итого за прием пищи:	350	8,7	12,6	47,1	338,0	400	11,2	17,0	56,0	422,9		
II Завтрак												
МАНДАРИНЫ	100	0,7	0,2	6,8	34,5	100	0,7	0,2	6,8	34,5	371	2012**
Итого за прием пищи:	100	0,7	0,2	6,8	34,5	100	0,7	0,2	6,8	34,5		
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,5	1,9	2,5	29,7	50	0,7	2,9	3,9	44,5	33	2012**
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,7	5,7	8,2	98,8	180	5,8	8,0	12,2	144,6	105	2008*
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	14,4	14,6	14,9	248,0	180	16,0	17,7	19,0	298,8	299	2008*
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,0	8,2	33,3	180	0,4	0,0	11,5	47,5	430	2008*
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008*
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008*
Итого за прием пищи:	525	21,9	22,6	54,0	506,5	650	27,0	29,1	73,6	664,4		
Полдник												
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	9,3	6,7	43,3	270,5	70	12,6	12,2	53,6	373,7	451	2008*
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	2012**
Итого за прием пищи:	210	13,6	10,4	50,3	349,1	250	17,6	16,6	61,9	468,0		
Всего за день:		44,9	45,8	158,2	1 228,1		56,5	62,9	198,3	1 589,8		

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	
Воспитанники в возрасте 1,5 - 3 лет:				
Итого за весь период	454,70	422,20	1 569,50	11 955,90
Среднее значение за период	45,50	42,20	157,00	1 195,60
Воспитанники в возрасте 3-7 лет:				
Итого за весь период	575,60	537,10	1 915,80	14 873,00
Среднее значение за период	57,60	53,70	191,60	1 487,30

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник
1,5-3 года (режим - 10,5 часов)	350	100	545	234
3-7 лет (режим - 10,5 часов)	400	100	679	286

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

|

|

|

|

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

|

|

|

|

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

|

|

|

|

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

|

|

|

|

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

|

|

|

|

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

|

|

|

|

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

|

|

|

|

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--
