

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.Заведующая МБДОУ

Детский сад "Вишенка"
Пелачева Н.Г.

Примерное циклическое десятидневное меню для детей, посещающих с 9 часовым пребыванием детский сад «Вишенка», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Сезон зимне-весенний Возрастная категория: дети от 1 года до 3х лет											
	вес блюда		пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы		в1	в2	с	са	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день 1											
завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	200	5	8.25	16.98	162	0.08	0.15	0.68	143.1	0.68
Масло сливочное	4	10	0.04	2.9	0.06	26	0	0	0	0.96	0
Сыр	7	10	1.82	1.88	0	25	0	0.03	0.2	72.8	0.08
Чай с сахаром	150	180	0.9	2.29	9.57	37	0	0	4.5	8.7	0.4
			7.76	15.32	26.79	250	0.08	0.18	5.38	225.56	1.16
завтрак 2											
Фрукты (яблоко)	95	100	0.41	0.41	10.09	45	0	0.02	16.69	16.48	0.21
			0.41	0.41	10.09	45	0	0.02	16.69	16.48	0.21
обед											
Салат из св. капусты и моркови с растительным маслом	30	60	0.48	1.5	2.59	26	0.01	0.01	10.98	13.49	0.18
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150	200	4.36	5.45	9.13	99	0.06	0.04	8.45	19.67	0.31
Котлета мясная рубленая	50	70	11.22	10.72	6.49	162	0.08	0.12	0.2	26.11	1.22
Гарнир: макароны с овощами	120	150	4.31	4.72	27.38	169	0.05	0.1	0	5.05	0.65
Сок фруктовый или овощной	150	180	0.6	0.15	16.15	69	0.02	0.02	3	10.5	2.1
			20.97	22.54	61.74	525	0.22	0.29	22.63	74.82	4.46
полдник											
Кофейный напиток с молоком	150	180	3.43	3.78	15.78	109	0.09	0.23	5.52	142.9	0.11
Булочка ванильная	40	60	8.81	4.45	34.99	289	0.06	0	0	14.76	1.1
Хлеб на день											
Хлеб пшеничный	40	50	3.06	1.07	20.93	107	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	60	80	1.8	0.3	13.29	56	0	0	0	0	0
			4.86	1.37	34.22	163	0	0	0	0	0
итого за день			42.81	47.87	183.61	1381	0.45	0.72	50.22	474.52	7.04

Сезон зимне- весенний Возрастная категория: дети от1 года до 3х лет

	вес блюда		пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы		в1	в2	с	са	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день 2											
завтрак 1											
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,53	7,47	23,49	180	0,05	0,17	0,67	141,56	0,42
Масло сливочное	4	10	0,04	2,9	0,06	26	0	0	0	0,96	0
Какао с молоком	7	10	3,15	3,3	21,5	128	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Фрукты с (банан)	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			7,72	13,67	45,05	334	0,08	0,35	1,48	308,38	0,95
завтрак 2											
Сок фруктовый или овощной	95	100	0,4	0,14	10,77	46	0,01	0,01	2	7	14
			0,4	0,14	10,77	46	0,01	0,01	2	7	14
обед											
Икра кабачковая	30	60	0,57	2,67	2,31	36	0,01	0,02	2,1	12,3	0,21
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	2,25	1,97	10,01	68	0,09	0,09	3,18	26,4	0,78
Суфле из отварной птицы	50	70	14,15	11,52	2,15	138	0,05	0,08	0,11	13,07	0,97
Гарнир: морковное пюре	120	150	2,22	5,37	10,28	98	0,01	0,02	6,06	71,05	0,65
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
			19,97	21,53	44,97	436	0,18	0,24	12,05	157,1	3,12
полдник											
Венигрет овощной с маслом растительным	150	180	0,74	2,4	7,73	39	0,03	0,03	14,62	11,21	0,38
Яйцо вареное	½ шт	1/2шт	2,53	2,33	0,13	31	0	0,07	0	11	0,53
Чай с сахаром	150	180	0,9	2,29	9,75	37	0	0,01	4,5	8,7	0,41
			4,17	7,02	17,61	107	0,03	0,11	9,12	30,91	1,32
Хлеб на день											
Хлеб пшеничный	40	50	3,06	1,07	20,93	107	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	60	80	1,8	0,3	13,29	56	0	0	0	0	0
			4,86	1,37	34,22	163	0	0	0	0	0
итого за день			37,12	43,73	152,62	1086	0,3	0,71	24,65	503,39	19,39

Сезон зимне- весенний Возрастная категория: дети от1 года до 3х лет

	вес блюда		пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы		в1	в2	с	са	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день 3											
завтрак 1											
Каша пшенная молочная жидкая	150	200	5,07	7,82	19,39	169	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Кофейный напиток с молоком	4	10	3,44	3,78	16,13	109	0,09	0,23	5,52	142,97	0,11
Масло сливочное	7	10	0,04	2,9	0,06	26	0	0	0	0,96	0
Фрукты свежие(груша)	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			8,55	14,5	35,58	304	0,17	0,38	6,2	283,33	0,65
завтрак 2											
Сок фруктовый или овощной	95	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	14
			0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	14
обед											
Салат из св. капусты с луком и маслом растительным	30	60	0,48	3	1,08	33	0,04	0,03	2,4	6,9	0,3
Борщ из св. капусты с картофелем с мясом и сметаной	150	200	6,98	5,17	4,15	76	0,08	0	7,57	46,6+3	1,1
Голубцы ленивые	150	200	10,36	11,32	14,7	203	0,09	0,14	27,63	27,51	1,16
Компот из кураги	150	180	0,23	0	17	96	0,02	0,3	0,6	24	0,45
			18,53	22,49	38	441	0,26	0,5	40,6	65,31	3,31
полдник											
Оладьи с яблоками с маслом сливочным	150	180	6,57	7,95	53,88	313	0,08	0,38	0,71	93,01	0,9
Чай с сахаром	40	60	0,9	2,29	9,75	37	0	0,01	4,5	8,7	0,41
			7,65	10,24	63,63	350	0,08	0,39	5,21	101,71	1,31
Хлеб на день											
Хлеб пшеничный	40	50	3,06	1,07	20,93	107	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	60	80	1,8	0,3	13,29	56	0	0	0	0	0
			4,86	1,37	34,22	163	0	0	0	0	0
итого за день			39,99	48,7	182,2	1304	0,52	1,28	54,01	457035	6,67

Сезон зимне- весенний Возрастная категория: дети от 1 года до 3х лет											
	вес блюда		пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы		в1	в2	с	са	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день 4											
завтрак 1											
Омлет натуральный	150	200	6,27	7,25	2,53	100	0,03	0,24	0,15	80,65	1,05
Зеленый горошек отварной	4	10	0,94	0,99	2,07	23	0,05	0,05	5	10	0,35
Масло сливочное	7	10	0,04	2,9	0,06	26	0	0	0	0,96	0
Чай с сахаром	150	180	0,9	2,29	9,75	37	0	0,01	4,5	8,7	0,41
Фрукты свежие (апельсин)			0,8	0	8,4	37	0,05	0,03	80	45,3	0,43
			8,95	13,43	22,81	223	0,13	0,33	89,65	145,61	2,24
завтрак 2											
Сок фруктовый или овощной	95	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4
			0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4
обед											
Салат из вареной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	60	0,43	3,02	4,89	49	0,55	0,06	3,1	14,4	5,28
Суп крестьянский с мясом и сметаной	150	200	5,25	4,17	10,04	103	0,28	0,35	5,35	31,39	0,93
Бефстроганов из отварной говядины в молочно сметанном соусе	50	70	12,29	4,04	2,02	162	0,08	0,13	0,01	9,51	0,53
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,84	5,78	32,94	216	0,17	0,08	0	11,39	3,84
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
			25,59	17,01	70,11	626	1,1	0,65	9,06	100,97	11,09
полдник											
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	180	10,18	10,66	11,75	215	0,05	0,3	0,32	174	0,7
Молоко кипяченое	40	60	4,25	3,75	7,08	78	0,04	0,21	1,96	180	0,01
Хлеб на день			14,43	14,41	18,83	293	0,09	0,51	2,28	354	0,71
Хлеб пшеничный	40	50	3,06	1,07	20,93	107	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	60	80	1,8	0,3	13,29	56	0	0	0	0	0
			4,86	1,37	34,22	163	0	0	0	0	0
итого за день			54,23	46,32	156,74	1351	1,33	1,5	102,99	607,58	15,44

Сезон зимне- весенний Возрастная категория: дети от 1 года до 3х лет											
	вес блюда		пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы		в1	в2	с	са	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день 5											
завтрак 1											
Вермишель в молоке	150	200	5,96	6,91	25,5	183	0,08	0,21	1,78	169,5	0,44
Масло сливочное	4	10	0,04	2,9	0,06	26	0	0	0	0,96	0
Кофейный напиток с молоком	7	10	3,44	3,78	16,13	109	0,09	0,22	5,52	142,97	0,11
			9,44	13,59	41,69	318	0,17	0,43	7,3	313,43	0,55
завтрак 2											
Фрукты свежие (мандарины)	95	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед											
Салат из моркови с яблоками и маслом растительным	30	60	0,14	0,62	1,61	17	0,01	0,01	0,89	5,6	0,16
Свекольник с мясом и сметаной	150	200	4,67	6,21	8,02	105	0,23	0,15	12,05	35,76	0,92
Тефтели рыбные	50	70	6,13	4,63	7,84	104	0,05	0,55	28,61	0,42	
Гарнир: рис отварной с овощами	120	150	3,61	4,68	20,32	139	0,19	0,1	9,96	30,08	0,6
Сок фруктовый или овощной	150	180	0,6	0,15	16,5	69	0,02	0,02	3	10,5	2,1
			15,15	16,29	54,29	434	0,5	0,83	54,51	82,36	3,78
Полдник											
Вареники ленивые с маслом сливочным	150	180	18,09	9,48	18,63	235	0,06	0,29	0,46	162,31	0,75
Чай с сахаром	40	60	0,9	2,29	9,75	37	0	0,01	4,5	8,7	0,41
Хлеб на день			18,99	11,77	28,38	272	0,06	0,3	4,96	171,01	1,16
Хлеб пшеничный	40	50	3,06	1,07	20,93	107	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	60	80	1,8	0,3	13,29	56	0	0	0	0	0
			4,86	1,37	34,22	163	0	0	0	0	0
итого за день			48,44	43,02	158,58	1187	0,73	1,56	66,77	566,8	5,49

Сезон зимне- весенний Возрастная категория: дети от1 года до 3х лет											
	вес блюда		пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы		в1	в2	с	са	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день 6											
завтрак 1											
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	200	4,46	4	21,17	146	0,06	0,12	0,54	114,6	0,54
Масло сливочное	4	10	0,04	2,9	0,06	26	0	0	0	0,96	0
Какао с молоком	7	10	3,15	3,3	21,5	128	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Фрукты (яблоко)	150	180	0,41	0,41	10,09	45	0	0,02	16,69	16,48	0,21
			8,06	10,61	52,82	345	0,09	0,32	18,04	297,9	1,28
завтрак 2											
Сок фруктовый или овощной	95	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	14
			0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	14
Обед											
Икра свекольная	30	60	0,57	2,53	3,82	40	0,01	0,02	3,9	12,54	0,48
Суп рыбный со сметаной	150	200	4,89	1,68	9,82	74	0,05	0,08	4,43	18,65	0,51
Жаркое по домашнему	50	70	7,97	8,15	14,55	183	0,12	0,11	3,08	21,83	1,77
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
			14,21	12,36	48,41	393	0,2	0,24	12,01	87,3	3,27
Полдник											
Ватрушка с творогом	150	180	6,28	6,54	19,87	214	0,05	0,09	0,49	40,7	0,55
Молоко кипяченое	40	60	4,25	3,57	7,08	78	0,04	0,21	1,96	180	0,01
			10,53	10,29	26,95	262	0,09	0,3	2,45	220,7	0,56
Хлеб на день											
Хлеб пшеничный	40	50	3,06	1,07	20,93	107	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	60	80	1,8	0,3	13,29	56	0	0	0	0	0
			4,86	1,37	34,22	163	0	0	0	0	0
итого за день			38,06	34,73	173,17	1239	0,39	0,87	34,5	612,9	6,51

Сезон зимне- весенний Возрастная категория: дети от1 года до 3х лет											
	вес блюда		пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы		в1	в2	с	са	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день 7											
завтрак 1											
Каша манная молочная жидкая	150	200	4,15	4,4	18,8	131	0,06	0,13	1,07	103,75	0,24
Кофейный напиток с молоком	150	180	3,44	3,78	16,13	109	0,09	0,23	5,52	142,97	0,11
Масло сливочное	7	10	0,04	2,9	0,06	26	0	0	0	0,96	0
Фрукты свежие(апельсин)	100	120	0,8	0	8,4	37	0,05	0,03	80	45,3	0,43
			8,43	11,08	43,39	303	0,2	0,39	86,59	292,98	0,78
завтрак 2											
Сок фруктовый или овощной	95	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4
			0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30	60	0,68	2,12	5,86	44	0,02	0,02	1,69	15,29	0
Суп молочный геркулесовый (гречневый)	150	200	4,03	4,18	13,62	108	0,05	0,19	1,56	146,8	0,17
Оладьи из печени говяжьей	50	70	3,87	3,58	6,36	79	0,16	1,1	16,5	6,49	359
Гарнир: картофельное пюре	120	150	2,59	4,89	15,2	131	0,02	1,31	3,79	46,02	0,9
Компот из кураги	150	180	0,23	0	17	96	0,02	0,3	0,6	24	0,45
			10,72	12,65	52,18	414	0,25	2,9	22,45	223,31	5,11
Полдник											
Рыба в омлете	150	180	14,86	9,24	4,46	159	0,16	0,17	2,39	38,2	0,83
Чай с сахаром	40	60	0,9	2,29	9,75	37	0	0,01	4,5	8,7	0,41
Хлеб на день											
Хлеб пшеничный	40	50	3,06	1,07	20,93	107	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	60	80	1,8	0,3	13,29	56	0	0	0	0	0
			4,86	1,37	34,22	163	0	0	0	0	0
итого за день			40,17	36,73	154,77	1122	0,62	3,48	117,93	570,19	8,53

Сезон зимне- весенний Возрастная категория: дети от 1 года до 3х лет

	вес блюда		пищевые вещества			Энергическая ценность ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы		в1	в2	с	са	fe
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день 8											
завтрак 1											
Каша дружба из пшена и риса	150	200	4,74	7,64	19,76	167	0,06	0,15	0,68	137,99	0,41
Масло сливочное	4	10	0,04	2,9	0,06	26	0	0	0	0,96	0
Какао с молоком	150	180	3,15	3,3	21,5	128	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Фрукты свежие (мандарин)	100	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			7,93	13,84	41,32	321	0,09	0,33	1,49	304,81	0,94
завтрак 2											
Сок фруктовый или овощной	95	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4
			0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	150	200	6,12	5,03	6,57	94	0,05	0,04	21,71	32,51	0,52
Картофельная запеканка из отварного мяса с соусом молочным	120	150	13,12	10,74	26,69	234	0,24	0,21	30	2,45	24,18
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
			23,82	19,38	54,08	474	0,32	0,58	52,97	88,32	25,5
полдник											
Рыба тушеная в томате с овощами	150	180	12,43	6,87	6,41	137	0,84	0,08	5,18	46,3	0,84
Чай с сахаром	40	60	0,9	2,29	9,75	37	0	0,01	4,5	8,7	0,41
Хлеб на день											
Хлеб пшеничный	40	50	3,06	1,07	20,93	107	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	60	80	1,8	0,3	13,29	56	0	0	0	0	0
			4,86	1,37	34,22	163	0	0	0	0	0
итого за день			50,34	43,85	156,55	1178	1,26	1,01	66,14	455,13	29,09

Сезон зимне- весенний Возрастная категория: дети от 1 года до 3х лет

	вес блюда		пищевые вещества			Энергическая ценность ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы		в1	в2	с	са	Fe
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день 9											
завтрак 1											
Каша геркулесовая жидкая	150	200	5	8,25	16,98	162	0,08	0,15	0,68	143,1	0,68
Масло сливочное	4	10	0	6,2	0	34	0	0,01	0	176	0,2
Чай с сахаром	150	180	0,9	2,29	9,75	37	0	0,01	4,5	8,7	0,41
Фрукты свежие (груша)	100	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			5,94	19,64	26,79	259	0,08	0,17	5,18	328,76	1,29
завтрак 2											
Сок фруктовый или овощной	95	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4
			0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
Салат из св. капусты с яблоком	30	60	0,52	3,06	2,23	39	0,01	0,01	12,35	14,96	0,35
Суп гороховый вегетарианский	150	200	4,29	0,36	12,9	76	0,15	0,04	3,2	35,88	1,59
Гренки для супа	50	70	3,04	0,32	19,44	95	0,05	0,01	0	8	0,44
Котлета куриная	50	70	15,4	10,68	6,36	160	0,11	0,29	0,14	42,84	0,22
Гарнир: морковное пюре	120	150	2,22	5,37	10,28	98	0,01	0,02	0	4,21	0,54
Компот из кураги	150	180	0,23	0	17	96	0,02	0,3	0,6	24	0,45
			25,7	19,79	68,21	564	0,35	0,67	16,29	129,89	3,59
полдник											
Омлет натуральный с сыром	150	150	7,39	7,86	2,38	96	0,03	0,24	0,23	145,79	1,02
Кофейный напиток с молоком	150	180	3,44	3,78	16,13	109	0,09	0,23	5,52	142,97	0,11
Хлеб на день											
Хлеб пшеничный	40	50	3,06	1,07	20,93	107	0	0	5,75	288,76	1,13
Хлеб ржаной	60	80	1,8	0,3	13,29	56	0	0	0	0	0
			4,86	1,37	34,22	163	0	0	0	0	0
итого за день			44,73	52,54	158,5	1237	0,56	1,32	29,22	754,41	7,41

Сезон зимне- весенний Возрастная категория: дети от 1 года до 3х лет

	вес блюда		пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг	
	ясли	сад	белки	жиры	углеводы		в1	в2	с	са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
день 10											
завтрак 1											
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,07	7,82	19,39	169	0,08	0,15	0,68	139,4	0,54
Масло сливочное	4	10	0,04	2,9	0,06	26	0	0	0	0,96	0
Сыр	7	10	1,82	1,88	0	25	0	0,03	0,2	72,8	0,08
Какао с молоком	150	180	3,15	3,3	21,5	128	0,03	0,18	0,81	165,86	0,53
Фрукты (банан)	100	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			10,08	15,9	40,95	348	0,11	0,36	1,69	379,02	1,15
завтрак 2											
Сок фруктовый или овощной	95	100	0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4
			0,4	0,1	10,77	46	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	30	60	0,91	3,42	3,23	47	0,02	0,01	3,48	2,68	0,17
Суп лапша домашняя с мясными фрикадельками	150	200	6,38	2,46	20,56	96	0,11	0,11	13,6	24,93	1,19
Сосиски (колбаса) отварная	50	70	5,5	11,95	0,8	133	0	0	0,23	23,04	1,22
Гарнир: капуста тушенная	120	150	2,54	5,38	5,58	96	0,4	0,05	13,56	71,64	1,01
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	96	0,02	0,03	0,6	34,28	0,51
			16,11	23,21	50,39	468	0,55	0,2	31,47	156,57	4,1
Полдник											
Пирожок печеный с повидлом	40	60	3,9	6,41	22,45	174	0,05	0,05	0,5	23,94	0,67
Чай с сахаром	150	180	0,9	2,29	9,75	37	0	0,01	4,5	8,7	0,41
			4,8	8,7	32,2	211	0,05	0,06	5	32,64	1,08
Хлеб на день											
Хлеб пшеничный	40	50	3,06	1,07	20,93	107	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	60	80	1,8	0,3	13,29	56	0	0	0	0	0
			4,86	1,37	34,22	163	0	0	0	0	0
итого за день											
			36,25	46,28	168,53	12,36	0,72	0,63	40,16	575,23	7,73
Всего за 10 дней											
			435,14	446,77	1645,27	12321	6,88	13,085	586,59	5577,5	113,3