

Утверждено:
Председатель СПОСПК "Эдем"

_____ Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10 часовым пребыванием детей

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
День 1/ Понедельник 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный с крупой (пшениный)	101	150	180	5,41	6,69	6,7	8,04	16,92	19,8	149,6	178,32	1,36	1,63
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8,81	11,22	9,85	12,22	42,61	52,93	293,15	365,12	2,43	3,05
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,4	4,08	3,75	4,5	6	7,2	71,35	85,6	0	0
Итого:				3,4	4,08	3,75	4,5	6	7,2	71,35	85,6	0	0
Обед													
Огурцы свежие	15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	9,58	117,34	136,82	11,22	11,8
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Котлета из говядины	299	50	70	5,19	7,2	6,44	9,72	6,7	11,24	104,32	161,24	0,4	0,6
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				14,84	19,21	15,73	19,97	68,44	89,82	500,15	653,84	31,615	35,81
Полдник													
Булочка с повидлом	441	50	60	4,8	6,6	6,73	8,9	10,8	16,4	122,97	172,1	0,15	0,15
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Итого:				6	7,8	6,85	9,02	31,66	40,4	207,67	269,37	0,25	0,25
Итого за 1 день:													
День 2/вторник 1 неделя				33,05	42,31	36,18	45,71	148,71	190,35	1072,32	1373,93	34,295	39,11
Завтрак													

Запеканка творожная с изюмом и со сгущенкой	251	110/20	130/20	4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	30/10/10	55	2,2	3,7	1,82	2,95	11,31	15,99	70,42	105,31	0,02	0,02
Итого:				8,82	11,34	9,76	12,14	42,61	51,99	292,59	361,57	1,91	2,54
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	13,9
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,95	4,26	5,75	16,28	17,14	128,52	148,11	11,87	12,02
Макаронь отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,43	24,4	28,38	148,74	156,67	0	0
Кнепи куринные	329	50	70	3,8	5,07	5,27	7,62	3,21	4,5	75,47	106,86	3,62	4,53
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16,08	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:				15,29	19,8	15,64	20,94	73,58	92,04	496,67	624,57	28,73	30,49
Подлиник													
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,9	4,68	3,75	4,5	6	7,2	66,15	79,38	0	0
Фрукт	386	85	85	0,55	0,55	0,92	0,92	5,18	5,18	31,2	31,2	0,1	0,1
Кондитерское изделие		25	50	1,6	3,1	2,1	4,01	18	28,7	97,3	163,29	0,13	0,26
Итого:				6,05	8,33	6,77	9,43	29,18	41,08	194,65	273,87	0,23	0,36
Итого за 1 День:				30,91	40,37	32,17	42,51	154,36	195,91	1045,47	1333,88	34,104	37,29
День 3 /Среда 1 неделя													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,83	5,8	5	6	12,63	15,2	113	135,6	1,79	2,14
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				8,78	11,33	9,82	12,58	42,61	54,74	293,61	377,05	2,8	3,5
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Обед													
Салат из моркови с изюмом (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	42	40	60	0,5	0,75	4,03	6,04	4,8	7,2	57,59	86,38	1,95	2,92
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	4,59	4,9	5,09	6,45	16,02	17,8	128,25	148,85	12,96	13,4

Жаркое по домашнему из говядины	290	150	180	8,21	9,84	7,83	9,05	18,84	27,35	178,67	230,21	13,9	18,4
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,21	0,25	0,06	0,07	18,92	22,7	64,62	77,5	2,21	2,65
Итого:				15,42	18,93	17,25	22,01	71,01	95,76	481,74	642,14	31,02	37,37
Полдник													
Булочка домашняя	452	50	60	2,39	2,87	4,01	4,81	26,11	31,33	150,09	180,11	0,25	0,25
Кисломолочный продукт	420	150	200	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
Итого:				6,29	8,07	7,38	9,31	31,78	38,89	215,99	267,97	0,65	0,79
Итого за 1 день:				31,24	39,23	34,45	43,9	154,39	200,19	1052,9	1361,03	37,71	45,56
День 4/Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый	100	150	180	4,7	5,73	5,88	7,3	16,2	19,5	136,52	166,62	1,22	1,46
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8,1	10,26	9,03	11,48	41,89	52,63	280,07	353,42	2,29	2,88
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,7	137,6	0	0
Итого:				4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,7	137,6	0	0
Обед													
Салат из отварной свеклы	34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8
Суп картофельный с крупной (пшениный) на мкб со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1	4,9	6,05	19,8	22	139,42	162,85	7,87	8,82
Запеканка рыбная с рисом		130	150	7,53	8,8	8,23	9,5	24,3	28,04	201,39	232,86	13,5	15,58
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	11,9	20,71	52,61	99,2	0	0
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	200/10/4	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				14,15	18,11	15,83	20,04	68,59	88,15	472,99	611,14	25,245	30,3
Полдник													
Оладьи со стуженным молоком	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,55	183,2	247,2	0,44	0,66
Фрукт		85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	4,8	4,8
Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				6,13	8,18	7	9	31,6	41,06	217,66	281,69	5,28	5,51
Итого на 1 день:				32,43	41,41	35,61	45,02	158,28	201,28	1085,42	1383,85	32,815	38,69
День 5/Пятница 1 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	5,31	5,3	6,1	15,1	17	126,5	144,14	0,88	1,1
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	1,7	2,83	1,95	3,25	13,56	22,6	64,84	108	0,02	0,04
Итого:				8,82	10,94	9,84	12,22	42,34	54,8	278,48	348,96	2,07	2,89

	Итого:						14,86	18,5	16,39	21,58	68,11	90,62	485,37	642,6	17,88	19,23
	Полдник															
Слойка с сахаром		441	60	65	4,86	6,6	7,3	8,6	26,5	35,7	191,14	246,6	0,15	0,15		
Фрукт		386	85	85	1,2	1,2	0,1	0,1	5,18	5,18	21,77	21,77	11	11		
Чай без сахара		411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,06	0,09	0,04	0,04	0,05
	Итого:				6,07	7,81	7,4	8,7	31,7	40,91	212,97	268,46	11,19	11,2		
	Итого за 1 день:				30,48	38,54	33,61	42,86	151,43	197,07	1053,51	1362,38	34,84	37,43		
	День 7 / Вторник 2 неделя															
	Завтрак															
Пудинг из творога		249	110/20	130/20	4,01	4,74	4,97	6,08	16,58	18,29	127,09	146,84	0,72	0,77		
Какао с молоком		416	180	190	3,06	3,7	2,96	3,24	12,47	13,9	87,6	116,8	1,07	1,42		
Батон			40	55	0,9	1,98	0,24	0,42	10,42	17,4	46,44	81,3	0	0		
Масло сливочное			5	5	0,04	0,04	1,7	1,7	0,06	0,06	32,8	32,8	0	0		
	Итого:				8,01	10,46	9,87	11,44	39,53	49,65	293,93	377,74	1,79	2,19		
	2-ой завтрак															
Кисломолочный продукт		420	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	15,44	18,53	112	134,4	0	0		
	Итого:				4,05	4,86	3,75	4,5	15,44	18,53	112	112	0	0		
	Обед															
Салат" Витаминный" (до 1 марта) / салат из свежих огурцов (после 1 марта)		21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	14,28		
Суп картофельный с крупной (гречневый) на мкб со сметаной		86	180/10/7	200/12/8	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	178,32	7,87	8,82		
Рагу овощное		362	120	150	2,6	2,49	4,8	5,8	14,99	18,74	113,56	137,12	7,6	8,36		
Коллета куриная		299	50	70	4,36	5,7	3,58	5,56	7,08	8,15	77,98	105,44	0,5	0,62		
Хлеб ржано -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0		
Компот из свежих фруктов		390	150	180	0,04	0,05	0	0	12,74	15,29	51,11	61,33	0,03	0,04		
	Итого:				14,06	18,47	16,21	21,3	69,94	91,22	466,71	630,59	29,21	32,12		
	Полдник															
Кисель			150	190	0	0	0	0	15,68	18,99	62,93	75,96	0	0		
Пирожок печеный с картофелем		406	60	65	6,2	7,9	6,75	8,8	16,1	22,1	149,95	199,2	4,2	4,55		
	Итого:				6,2	7,9	6,75	8,8	31,78	41,09	212,88	275,16	4,2	4,55		
	Итого за 1 день:				32,32	41,69	36,58	46,04	156,69	200,49	1085,52	1395,49	35,2	38,86		
	День 8 / Среда 2 неделя															
	Завтрак															
Каша"Дружба" молочная со сливочным маслом		199	130/5/5	180/7/7	3,02	4,2	4,2	5,8	12,96	17,94	101,53	140,6	1,62	1,95		
Кофейный напиток с молоком		414	150	180	2,1	2,52	2,59	2,69	13,68	13,8	87,14	89,49	1,17	1,75		
Бутерброд с маслом и сыром			3	40/10/10		3,7	4,33	2,95	3,75	20,35	105,31	132,47	0,02	0,04		

Оладьи со сливочной	432	80/10	120/10	5,4	7,65	6,06	8,55	25,3	34,52	177,34	245,63	0,44	0,66
Фрукт	386	85	85	0,72	0,72	0,68	0,68	6,48	6,48	34,4	34,4	4,8	4,8
Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				6,13	8,38	6,74	9,23	31,8	41,03	211,8	280,12	5,28	5,51
Итого за 1 день:				32,82	42,47	36,16	45,42	153,33	188,96	1052,37	1320,89	33,64	39,25
День 10/ Пятница 2 недели													
Завтрак													
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,06	4,8	4,92	5,78	16,56	17,22	122,76	140,1	1,45	1,89
Какао с молоком	416	150	180	3,06	3,67	2,96	3,55	12,47	14,94	87,6	106,39	1,07	1,42
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	1,7	2,83	1,95	3,25	13,56	22,6	64,84	108	0,02	0,04
Итого:				8,82	11,3	9,83	12,58	42,59	54,76	275,2	354,49	2,54	3,35
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,7	0,84	0	0	4,1	4,92	19,2	23,04	3,24	3,89
Итого:				0,7	0,84	0	0	4,1	4,92	19,2	23,04	3,24	3,89
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	14,58
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1
Плов из говядины	321	150	190	7,4	9,48	9,45	12,28	28,8	34,2	229,85	287,25	4,46	4,98
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,04	0,05	0	0	12,74	15,29	51,11	61,33	0,03	0,04
Итого:				15,4	19,69	16,37	20,83	69,7	88,63	488,42	622,89	24,5	28,7
Полдник													
Сырники из творога	245	50/10	80/20	5,3	7,13	7,15	9,19	17,57	23,77	155,83	206,31	0,22	0,36
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				6,61	8,48	7,3	9,35	31,85	41,08	218,97	283,24	0,395	0,32
Итого за 1 день:				31,53	40,31	33,5	42,76	148,24	189,39	1001,79	1283,66	30,675	36,26
Итого за 12 дней:				317,78	406,48	348,31	443,76	1531,08	1953	10544,5	13487,3	344,404	394,01
Усредненные данные на 1 день:				31,778	40,648	34,831	44,376	153,108	195,3	1054,45	1348,73	34,4404	39,401
% ккал от суточной нормы:										75,40%	74,95%		
Витамины													
		В1	В2	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
Итого (1-3 года)/ (3-7 лет) за 12 дней:		6/6,8	6,86/7,5	3380/3750	75/75	5990/6817	525/6060	600/1500	75/75	3030/4500	0,5/80	0,015/0,2	10,5/15
Усредненные данные на 1 день:		0,6/0,68	0,68/0,75	338/375	7,5/7,5	599/681,7	52,5/606	60/150	7,5/7,5	303/450	0,05/0,08	0,0015/0,02	1,05/1,5
Минеральные вещества													

Наименование блюда	номер	масса порций, в гр.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность	Витамин С																																																												
			белки	жиры	углеводы	калорийность																																																														
Завтрак	рецепт	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет																																																													
								1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет																																																									
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	4,83	5,8	6	12,6	15,2	113	136	1,79	2,14																																																								
													крупя манная	15	18																																																					
													молоко 2,5%	125	150																																																					
													сахарный песок	5	7																																																					
													соль	1	1																																																					
													масло сливочное 72,5%	5	7																																																					
													вода	120	160																																																					
													сахарный песок	8	10																																																					
													чай заварка	0,4	0,5																																																					
													чай сладкий с молоком	150	200	2,03	2,71	3,1	12,2	16,2	79,23	106	0,94	1,26																																												
													Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	3,1	12,2	16,2	79,23	106	0,94	1,26																																											
																										чай заварка	0,4	0,5																																								
																										сахарный песок	5	7																																								
																										соль	1	1																																								
масло сливочное 72,5%	5	7																																																																		
молоко 2,5%	125	150																																																																		
вода	120	160																																																																		
сахарный песок	8	10																																																																		
чай заварка	0,4	0,5																																																																		
Молоко 2,5%	40	54																																																																		
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,4	136	0,07														0,1																																										
																											батон	30	50																																							
																											масло сливочное 72,5%	5	5																																							
																											повидло	15	20																																							
													Итого:			8,78	11,3	9,82	12,6	42,6	54,7	293,6	377	2,8	3,5																																											
													2-ой завтрак	418	150	180	0,75	0,9	0	8,99	10,8	61,56	73,9	3,24	3,9																																											
																											Итого:			0,75	0,9	0	8,99	10,8	61,56	73,9	3,24	3,9																														
																											Обед	42	40	60	0,5	0,75	4,03	6,04	4,8	7,2	57,59	86,4	1,95	2,92																												
																																									Салат из моркови с изюмом	43/32	65/48	5/4	7/6	4	6	1	1	0,5	0,5	9	14	8														
																																																							крупя	22/15	25/17											
																																																							куриной со сметаной	180/10/7	200/12/8	4,59	4,9	5,09	6,45	16	17,8	128,3	149	13	13,4	
																																																							Суп картофельный с макарунными изделиями	180/10/7	200/12/8	4,59	4,9	5,09	6,45	16	17,8	128,3	149	13	13,4	
																																																							картофель	111/67	111/67											
																																																							лук репчатый	4/3	5/4											
морковь	9/7	10/8																																																																		
масло растительное	2	3																																																																		
вода	126	140																																																																		
соль пищевая	0,5	0,5																																																																		
вермишель	9	14																																																																		
сметана	7	8																																																																		
Жаркое по-домашнему из говядины	290	150	180	8,21	9,84	7,83	9,05	18,8	27,4	178,7	230	13,9	18,4																																																							
														говядины	76/56	84/62	114/68	137/82	12/10	20/16	22/18	4	5	76/56	84/62	114/68	137/82																																									
																												масло говядины на кости	76/56	84/62																																						
																												картофель	114/68	137/82																																						
																												лук репчатый	9/8	12/10																																						
																												морковь	20/16	22/18																																						
																												Масло сливочное 72,5%	4	5																																						
																												вода	71	85																																						
																												соль	0,5	0,6																																						
																												Хлеб ржано-пшеничный	390	150	180	0,21	0,25	0,06	0,07	18,9	22,7	64,62	77,5	2,21	2,65																											
																																										Компот из яблок и изюма	17/14	21/17	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10														
																																																							Изюм	8	10											
																																																							Сахарный песок	8	10											
																																																							Вода	152	182											
Итого:			15,42	18,9	17,3	22	71	95,8	481,7	642	31	37,4																																																								

Котлета куриная	50	299	70	4,36	5,7	3,58	5,56	7,08	8,15	77,98	105,44	0,5	0,62	
Курочка бройлер	62/37		86/46											
Хлеб пшеничный	9		13											
вода	7		10											
лук репчатый	5/4		7/6											
мука в/с	3		5											
соль	0,3		0,3											
яйцо куриное	1		1											
масло растительное	1		1											
Хлеб ржано-пшеничный	30		50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0	
Компот из свежих фруктов	150	390	180	0,04	0,05	0	0	12,74	15,29	51,11	61,33	0,03	0,04	
Яблоки	15		18											
Сахарный песок	8		10											
Вода	157		188											
Итого:			14,06	18,47	16,21	21,3	69,94	91,22	466,71	630,59	29,21	32,12		
Подлинк														
Кисель	150		190	0	0	0	15,68	18,99	62,93	75,96		0	0	
Кисель	18		23											
Кисель	150		190											
Пирожок печеный с картошкой	406		60	65	6,2	7,9	6,75	8,8	16,1	22,1	149,95	199,2	4,2	4,55
Тесто:	45		48											
Мука в/с	35		38											
Молоко	10		11											
масло растительное	7		8											
соль пищевая	2		2											
дрожжи	1		1											
Сахарный песок	1		1											
яйцо	1		1											
Наминка:	25		25											
картофель	36/22		36/22											
соль	0,1		0,1											
лук репчатый	7/6		7/6											
масло растительное	1		1											
Итого:			6,2	7,9	6,75	8,8	31,78	41,09	212,88	275,16	4,2	4,55	38,86	
Итого за 1 день:			32,32	41,69	36,58	46,04	156,69	200,49	1085,5	1395,5	35,2	38,86		

Итого за 1 день:											42,5
Итого:											5,05
Кисломолочный продукт											0
Фрукт											4,8
Масло растительное											1
Мука в/с											2
Ядро кукурузное											2
Сахарный песок											6
Дрожжи сухие											1
Соль											1
Масло растительное											6
Вода											7
Молоко 2,5%											10
Мука в/с											40
Для теста:											60
Булочка слоеная											0,25
Подлинк											0,25
Итого:											29,82
14,41	18,12	15,96	21,1	68,74	89,5	476,36	621,37	27,29			
29,98	38,55	33,05	42,29	151,94	192,17	1048,4	1331,4	38,39			42,5
6	8,48	7,35	8,95	31,58	39,78	216,47	273,59	5,05			5,05
180	2,8	3,36	4,5	6	7,2	68,95	82,74	0			0
85	0,72	0,72	0,2	6,48	6,48	30,6	30,6	4,8			4,8
85	0,72	0,72	0,2	6,48	6,48	30,6	30,6	4,8			4,8
1											
2											
2											
6											
1											
1											
6											
7											
10											
40											
70											
60											
60	2,48	4,4	3,4	4,25	19,1	26,1	116,92	160,25	0,25		0,25

