«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
_____Т. Н. Аврискина
«30» 09 2022 г.

«Согласовано»
Заведующий МБДОУ «18»
_____
«30» 09 2022 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

С 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК,ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 1 день 1	Бутерброд со сливочным маслом 5/30 Каша манная молочная жидкая с маслом 200/5 Какао напиток с молоком 180	Сок фруктовый.. 100	Салат из квашеной капусты 50 Суп картофельный с вермишелью и укропом 200/1 Плов из мяса птицы 200 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной. 30	Гренки из батона 40 Чай (с сахаром) 200/11	Котлеты "Любительские" Рыбные с соусом томатным 90 Пюре из картофеля 130 Чай с сахаром и лимоном 200/11/7 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 5/10/30 Каша кукурузная молочная жидкая 200/5 Напиток кофейный с молоком 180	Молоко кипяченое. 100	Суп овощной на бульоне с укропом 200/1 Биточки куриные с томатным соусом 80 Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно 130/30 Напиток из шиповника. 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной. 30	Печенье «Ночка» 50 Напиток клюквенный Школьный 200	Вареники ленивые отварные с соусом молочным 150 Чай с сахаром 200/11 Хлеб пшеничный 20 Яблоки свежие нарезка. 100
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным 5/30 Икра кабачковая 50 Омлет натуральный с маслом 105 Чай молоком 200/11	Напиток кисломолочный Кефир. 100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом 200/1 Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом 70 Гороховое пюре, огурец свежий порционно 130/20 Напиток из лимонов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной. 20	Крендель «Сахарный» 50 Чай (с сахаром) 200/11	Рыба тушеная с овощами. 80 Рис отварной 150 Кисель из натурального сока 200 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 день 4	Бутерброд со сливочным маслом 5/30 Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5 Напиток шоколадный «Хрутка» 180	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный). 100	Салат из белокочанной капусты с морковью 50 Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом 15/200/1 Биточки куриные со сметанным соусом 80 Пюре из картофеля 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной. 30	Булочка"Домашняя" 50 Напиток из вишни. 200	Сосиска отварная с томатным соусом. 85 Макаронные изделия отварные. 150 Чай с повидлом. 200/20 Хлеб пшеничный 30
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 5/10/30 Каша молочная жидкая «Дружба» 180/5 Напиток кофейный с молоком 180	Молоко кипяченое.. 100	Щи из свежей капусты с картофел 200 Котлеты из говядины с соусом томатным 70 Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно 130/20 Напиток из апельсинов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной. 30	Пряники 40 Чай (с сахаром) 200/11	Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким 160 Чай со смородиной 200 Хлеб пшеничный 20 Яблоки свежие нарезка. 100

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 2 день 6	Бутерброд со сливочным маслом 5/30 Каша геркулесовая молочная жидкая 200/5 Чай с молоком 180/10	Напиток из шиповника 100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом 200/1 Шницель из мяса птицы с томатным соусом 80 Каша гречневая вязкая с томатом свежим порционно 150/20 Напиток клюквенный «Школьный» 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной. 30	Гренки из батона 40 Чай (с сахаром) 200/11	Ёжики Морские с томатным соусом 90 Пюре из картофеля 130 Кисель фруктово-ягодный (вишня) 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом 5/30 Салат из моркови с сахаром 40 Запеканка из творога с рисом со сметаной 150 Напиток шоколадный «Хрутка» 180	Напиток из лимонов свежих 100	Суп полевой на бульоне с укропом 200/1 Птица тушёная с овощами и Соусом, свежий огурец порц. 200/20 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной. 20	Печенье"Детское" 50 Чай со смородиной 200	Икра кабачковая 50 Макароны отварные с сыром, с маслом 170 Чай (с сахаром) 200/11 Хлеб пшеничный 20
Неделя 2 день 8	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 5/15/30 Каша Дружба молочная жидкая 200/5 Какао напиток с молоком 180	Напиток из чёрной смородины. 100	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом 12,5200/1 Колобки куриные с соусом сметанным. 70 Гороховое пюре с маслом , огурец консервированный порц. 130/20 Напиток из шиповника. 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной. 30	Булочка "Домашняя" 50 Напиток из апельсина. 200	Сосиска отварная с томатным соусом 85 Капуста тушеная 130 Чай с яблоками и сахаром 200/9/7 Хлеб пшеничный 30
Неделя 2 день 9	Бутерброд со сливочным маслом 5/30 Каша пшённая молочная жидкая с маслом 200/5 Напиток кофейный с молоком 180	Молоко кипяченое.. 100	Борщ из свежей капусты на бульоне 200 Плов из мяса птицы, свежий томат порционно 200/20 Напиток клюквенный Школьный 180 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной. 30	Пряники 40 Чай с сахаром 200/11	Оладьи из печени с соусом томатным 70 Пюре из картофеля 150 Кисель фруктово-ягодный. 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 2 день 10	Бутерброд со сливочным маслом 5/30 Яйцо отварное 40 Каша рисовая молочная жидкая с маслом 150/5 Чай с молоком 180/10	Напиток кисломолочный Снежок 100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом 200/5/1 Тефтели мясные с соусом томатным 70 Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно 130/30 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной. 20	Булочка "Молочная" 50 Чай со смородиной 200	Гуляш из филе отварной птицы 70 Вермишель отварная с маслом сливочным 150 Кисель из натурального сока 200 Хлеб пшеничный 30

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2022 г **День:** понедельник **Сезон:** Осень-Зима

Неделя 1, день 1 **Неделя:** 1 **Возраст:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,21	7,31	31,45	215,78	0,08	1,37	41,12		139,67	122,24	21,04	0,46
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		420	12,17	15,68	62,65	439,75	0,16	2,8	83,12		283,57	255,34	44,96	1,27
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,55	4,12	42,63	0,01	12,65			21,07	15,51	7,18	0,29
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
304,09	Плов из мяса птицы	200	15,67	19	40,36	395,12	0,11	4,63	27,5		29,18	188,21	42,94	1,63
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		691	23,05	25	108,55	781,4	0,37	25,24	27,8		153,75	382,5	107,01	6,14
Полдник														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		251	3,56	4,29	28,78	167,97	0,05	0,3	28,2		49,11	51,99	11,13	0,84
Ужин														
256,21	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	90	8,42	4,02	6,04	94,02	0,07	1,67	20,55		37,32	133,79	32,19	0,76
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
393	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		458	12,8	8,43	39,53	308,89	0,21	9	42,87		91,72	223,15	63,57	2,18
Итого за день			51,88	53,6	255,81	1766,21	0,81	39,34	181,99		598,15	924,98	235,67	10,83

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2022 г **День:** вторник **Сезон:** Осень-Зима

Неделя 1, день 2 **Неделя:** 1 **Возраст:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185,28	Каша кукурузная молочная жидкая.	200/5	5,38	7,21	30,64	208,97	0,07	1,31	40,16		134,04	124,2	23,8	0,95
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		430	12,97	17,58	60,55	452,3	0,15	2,56	99,16		255,68	287,32	47,18	1,52
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
99,18	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66
710,05	Биточки рубленые куриные с томатным соусом.	80	8,5	8,7	6,75	139,4	0,05	0,98	26,32		27,39	56,19	12,84	0,73
464,05	Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной порционно	130/30	4,17	4,43	23,99	152,63	0,08	3,15	18,36		30,49	89,93	34,6	1,34
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		681	19,9	16,65	86,26	604,99	0,36	12,98	44,98		130,93	304,06	98,38	5,57
Полдник														
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Итого за Полдник		250	3,14	15,94	47,06	344,26	0,05	1,43	0,18		19,64	37,61	10,3	0,73
Ужин														
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		481	20,24	10,85	54,59	420,67	0,11	7,36	69,2		162,08	220,45	37	3,34
Итого за день			59,3	63,74	253,51	1879,1	0,71	25,63	233,52		688,33	939,44	206,86	11,26

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2022 г **День:** среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3 **Неделя:** 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394	Чай с молоком.	200/11	3,03	3,29	15,9	105,33	0,04	1,36	20,44		129,21	94,7	16,78	0,41
Итого за Завтрак		401	16,9	25,21	37,28	443,61	76,63	5,06	726,44		239,65	316,68	42,09	3,18
Завтрак 2														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Обед														
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
568,04	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом .	70	9,07	5,91	4,12	105,95	0,12	0,91	20,45		18,96	99,79	14,46	2,37
199,12	Гороховое пюре с огурцом свежим порционно	130/20	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2		66,95	138,18	56,92	4,26
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	26,82	12,47	73,01	535,25	0,51	14,04	38,9		149,89	325,95	108,57	8,65
Полдник														
460	Крендель "Сахарный".	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		261	3,5	6,9	41,42	241,78	0,11	0,03	9,5		21,59	34,33	8,56	0,78
Ужин														
247,04	Рыба тушёная с овощами и томатом	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2		5,57	62	21,63	0,55
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		450	15,02	12,28	76,27	499,38	0,15	2,38	41,86		52,12	201,11	54,17	1,55
Итого за день			65,14	60,06	231,98	1776,42	77,43	22,21	836,7		583,25	973,07	227,39	14,26

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2022 г **День:** четверг **Сезон:** Осень-Зима

Неделя 1, день 4 **Неделя:** 1 **Возраст:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,44	8,16	35,77	246,28	0,19	1,31	40,16		138,31	183,39	47,39	1,21
480,04	Напиток шоколадный Хрутка	180	1,64	1,7	12,59	72,22	0,12	5,28	9,28		62,03	41,76	7,88	1,01
Итого за Завтрак		420	11,37	14,36	63,85	430,12	0,34	6,59	69,44		207,24	246,15	59,17	2,59
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	0,72	2,54	4,3	42,94	0,01	12,13			22,74	14,76	8,24	0,29
80,05	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	15/200/1	5,22	3,37	16,14	115,77	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
710	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	80	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		726	22,54	17,49	91,04	659,13	0,38	24,87	54,73		185,11	312,9	98,54	5,48
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		250	3,79	7,92	47,39	279,24	0,09	3	2,5		26,96	37,34	13,08	0,62
Ужин														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
392,03	Чай с повидлом.	200/20	0,15	0,02	13,02	52,86		0,13			13,55	4,52	4,88	0,53
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		485	13,77	16,31	63,94	487,63	0,22	0,53	28,24		68,76	170,8	39,89	3,29
Итого за день			51,56	56,12	277,87	1903,84	1,03	54,99	154,91		497,99	773,96	214,74	12,13

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2022 г **День:** пятница **Сезон:** Осень-Зима

Неделя 1, день 5 **Неделя:** 1 **Возраст:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
175	Каша Дружба молочная жидкая	180/5	5,66	7,29	30,52	210,33	0,11	1,19	38,36		122,64	145,6	35,02	0,76
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		410	13,25	17,66	60,43	453,66	0,19	2,44	97,36		244,28	308,72	58,4	1,33
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,49	4	8,65	76,56	0,05	14,95			36,98	41,99	21,05	0,69
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
313,21	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	130/20	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		660	16,14	14,9	88,3	581,86	0,28	19,85	27,26		120,72	363,92	85,78	5,26
Полдник														
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		251	2,67	2,62	39,5	192,26		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Ужин														
238,14	Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким	160	15,53	15,18	37,35	348,14	0,07	0,64	67,1		160,08	209,62	29,06	0,88
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		480	17,56	15,77	66,64	502,43	0,12	17,07	67,1		193,14	237,64	45,77	3,64
Итого за день			52,67	53,67	259,92	1787,09	0,63	40,69	211,72		689,27	1003	207,44	10,63

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2022 г **День:** понедельник **Сезон:** Осень-Зима

Неделя 2, день 6 **Неделя:** 2 **Возраст:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12		149,42	196,33	54,89	1,26
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		430	11,84	16,37	58,57	428,97	0,23	2,6	79,52		272,65	302,6	73,91	2
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
719,02	Шницель из птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82		14,3	46,87	11,01	0,76
314,22	Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150/20	4,8	5,05	21,4	150,25	0,13	4,05	21		20,22	114,84	77,44	2,63
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		701	23,24	14,68	94,75	651,48	0,43	11,71	45,12		88,83	306,38	140,03	6,72
Полдник														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		251	3,56	4,29	28,78	167,97	0,05	0,3	28,2		49,11	51,99	11,13	0,84
Ужин														
415,01	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом	90	5,14	4,05	5,33	78,33	0,03	0,41	17		21,42	66,52	16,11	0,39
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	10,45	9,2	61,95	402,4	0,27	8,51	63,32		99,29	218	62,55	2,55
Итого за день			49,43	44,68	253,82	1692,52	0,99	23,22	216,16		520,55	880,67	290,32	12,43

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2022 г **День:** вторник **Сезон:** Осень-Зима

Неделя 2, день 7 **Неделя:** 2 **Возраст:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
41	Салат из моркови с сахаром.	40	0,5	0,04	4,55	20,56	0,02	0,96			10,22	20,06	14,01	0,27
535,01	Запеканка из творога с рисом со сметаной .	150	18,5	15,45	23,88	308,57	0,05	0,32	86,33		171,01	234,3	27,28	0,85
480,04	Напиток шоколадный Хрутка	180	1,64	1,7	12,59	72,22	0,12	5,28	9,28		62,03	41,76	7,88	1,01
Итого за Завтрак		405	22,93	21,69	56,51	512,97	0,22	6,56	115,61		250,16	317,12	53,07	2,5
Завтрак 2														
646,12	Напиток из лимонов свежих.	100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
Итого за Завтрак 2		100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
Обед														
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81
302,15	Птица тушеная с овощами и соусом, со свежим огурцом	200/20	20,66	14,49	17,75	284,05	0,14	9,82	52,77		50,21	136,95	39,1	1,82
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	26,65	17,17	67,39	554,39	0,29	17,49	52,97		127,4	250,01	80,58	4,75
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		250	3,54	14,28	43,58	317	0,05	9,43	75,01		24,68	39,57	9,77	0,83
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206	Макароны отварные с сыром,с маслом	170	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	46,5		18,12	127,67	19,67	0,94
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		451	12,18	12,91	60,02	428,69	76,58	3,64	506,5		53,75	161,89	33,46	1,81
Итого за день			65,34	66,05	235,13	1843,78	77,14	39,04	750,09		463,27	769,65	178,6	9,94

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2022 г **День:** среда

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя 2, день 8 **Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
175	Каша Дружба молочная жидкая	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		435	16,19	20,06	65,11	505,74	0,21	2,87	113,9		279,78	384,63	71,06	1,76
Завтрак 2														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Обед														
85	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом	12,5/200/1	7,2	5,39	12,54	127,47	0,07	5,29	17,76		32,11	71,38	19,75	0,88
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
199,11	Гороховое пюре с огурцом консервированным	130/20	13,47	4,12	27,57	201,24	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		673,5	30,79	17,79	94,32	690,55	0,56	7,04	53,9		167,39	360,32	117,67	8,51
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		250	3,67	7,9	46,85	273,18	0,08	2,6	2,5		24,42	36,34	11,96	0,9
Ужин														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
336	Капуста тушеная	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
627,02	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		461	10,74	16,15	38,81	373,55	0,2	23,23	7,3		126,12	182,3	52,81	3,36
Итого за день			61,48	61,94	253,26	1876,42	1,05	56,74	177,6		606,53	967,06	257,83	14,69

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2022 г **День:** четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9 **Неделя:** 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		420	12,45	15,88	65,94	456,48	0,26	2,49	78,16		259,97	287,44	65,6	1,72
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
57,11	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне .	200	2,32	2,2	9,08	65,06	0,04	7,99	0,05		30,52	40,56	19,62	0,91
304,13	Плов из мяса птицы с томатом свежим.	200/20	15,88	20,01	41,12	408,09	0,12	9,63	27,5		31,98	192,94	46,42	1,8
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		670	23,23	22,85	97,77	736,71	0,25	18,91	27,85		90,84	307,85	88,86	4,41
Полдник														
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		251	2,67	2,62	39,5	192,26		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Ужин														
287,17	Оладьи из печени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	293,64		8,02	115,24	8,28	2,67
321	Пюре из картофеля	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	12,15	9,85	63,41	420,89	0,36	18,77	319,38		78,93	263,57	52,26	4,88
Итого за день			53,55	53,92	271,67	1863,22	0,91	41,5	445,39		560,87	951,58	224,21	11,41

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2022 г **День:** пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10 **Неделя:** 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		420	14	18,45	55,3	443,25	0,15	2,26	174,24		276,69	292,87	50,75	2,22
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	2,9	3	13,1	91	0,08	7,08	7,5		25	63,02	22,58	0,86
287,12	Тефтели мясные с соусом томатным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
313,22	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	130/30	4,24	4,36	19,29	133,24	0,05	3,15	18,2		26,02	104,36	67,82	2,47
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		656	15,06	12,52	80,24	517,46	0,24	10,99	45,14		92,72	285,01	120,28	5,71
Полдник														
011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		250	5,43	3,45	34,93	232,65	0,43	9,63	13		49,77	59,87	13,96	1,03
Ужин														
277	Гуляш из филе отварной птицы	70	13,18	2,77	2,27	86,73	0,03	2	45,59		14,71	66,65	39,42	0,83
203,03	Вермишель отварная с маслом сливочным.	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	21,27	8,14	83,66	522,98	0,21	3,2	66,59		74,08	182,92	71,29	3,01
Итого за день			58,46	45,06	264,93	1792,84	1,06	26,98	318,97		614,26	914,67	271,28	12,07

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	51,88	53,6	255,81	1766,21
1 неделя 2 день	59,3	63,74	253,51	1879,1
1 неделя 3 день	65,14	60,06	231,98	1776,42
1 неделя 4 день	51,56	56,12	277,87	1903,84
1 неделя 5 день	52,67	53,67	259,92	1787,09
2 неделя 6 день	49,43	44,68	253,82	1692,52
2 неделя 7 день	65,34	66,05	235,13	1843,78
2 неделя 8 день	61,48	61,94	253,26	1876,42
2 неделя 9 день	53,55	53,92	271,67	1863,22
2 неделя 10 день	58,46	45,06	264,93	1792,84
Итого за 10 дней	568,81	558,84	2557,9	18181,44
Среднее значение	56,88	55,88	255,79	1818,14
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)	+5,3	- 6,8	-2	+1

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Каллорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Каллорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Каллорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Каллорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Каллорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Каллорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	439,75	24	68,2	4	781,4	44	167,97	10	308,89	18	1766,21	100
2 день	452,3	24	56,88	3	604,99	33	344,26	18	420,67	22	1879,1	100
3 день	443,61	25	56,4	3,2	535,25	30,1	241,78	13,6	499,38	28,1	1776,42	100
4 день	430,12	22,6	41,72	2,5	659,13	34,6	279,24	14,7	487,63	25,6	1903,84	100
5 день	453,66	25,4	56,88	3,2	581,86	32,6	192,26	10,7	502,43	28,1	1787,09	100
6 день	428,97	25	41,7	3	651,48	38	167,97	10	402,4	24	1692,52	100
7 день	512,97	27	30,73	2	554,39	30	317	17	428,69	24	1843,78	100
8 день	505,74	27	33,4	1,8	690,55	36,7	273,18	14,6	373,55	19,9	1876,42	100
9 день	456,48	24,5	56,88	3,1	736,71	39,5	192,26	10,3	420,89	22,6	1863,22	100
10 день	443,25	24,7	76,5	4,3	517,46	28,9	232,65	13	522,98	29,1	1792,84	100
Итого за 10 дней		249,2		30,1		347,4		131,9		241,4		
Среднее значение		24,92		3,01		34,74		13,19		24,14		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100