

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

О.А.Клепикова
Приказ № 18 от «10» 01 2022 г.

СБОРНИК ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

технический документ
для организации питания детей
с 3 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур
		ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	200	9,29	11,17	10,1	10,28	22,71	31,78	218	264	0,14	0,14	206
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,76	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	368
Обед	Икра кабачковая	40	60	0,52	0,78	1,64	2,47	2,86	4,29	28,4	42,6	1,74	2,62	53
	Суп гороховый	200	250	4,39	5,49	4,21	5,27	13,05	16,32	110,2	134,75	4,64	5,81	81
	Голубцы ленивые	135	190	11,9	16,76	7,6	10,7	17,08	24,05	184,77	260,96	16,89	23,78	298
	Компот из сухофруктов	160	200	0,35	0,44	0,01	0,02	22,2	27,6	90,4	113	0,32	0,4	376
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,69	47,33	71	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Полдник	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75	90	1,26	1,26	401
	Печеный пирожок с повидлом	35	50	2,0	2,88	0,81	1,17	19,32	27,78	93	133	0,01	0,02	454
Ужин	Каша пшеничная молочная	160	210	3,46	4,59	4,57	4,9	24,7	31,26	154	187	-	-	314
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,33	47,33	-	-	
Итого за первый день		1525	1930	42,51	54,11	43,58	55,86	194,42	244,77	1310	1610,74	35,85	50,61	

Прием пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 2	ВТОРНИК													
Завтрак	Каша рисовая молочная	160	210	2,12	2,17	3,59	3,89	26,86	27,45	151	154	-	-	185
	Кофейный напиток с мол.	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	395
	Бутерброд с маслом	30	40	1,83	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136	-	-	1
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	368
Обед	Помидор свежий	40	60	0,16	0,24	-	-	1,36	2,04	6,0	9,0	13,0	20,4	
	Борщ с мясом	200	250	7,91	9,89	5,81	7,27	10,98	13,73	128	160	12,48	15,61	62
	Рыбная котлета	60	80	9,54	12,61	5,31	7,32	2,44	3,29	96	129	0,11	0,14	255
	Пюре картофельное	120	160	2,44	3,26	3,84	5,12	16,35	21,8	109,8	146,4	14,5	19,37	321
	Компот из сухофруктов	160	200	0,35	0,44	0,01	0,02	22,2	27,6	90,4	113	0,32	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,33	47,33	-	-	
Полдник	Вафля	15	40	1,11	2,96	1,5	4,0	15,15	30,48	64	160	-	-	
	Кефир	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	401
Ужин	Запеканка из творога	65	130	11,54	23,08	7,86	15,73	11,94	23,88	164,45	328,9	0,15	0,31	237
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,06	0,1	0,03	0,04	19,5	26,14	29	38,66	1,3	1,72	378
Итого за второй день		1455	1900	49,39	71,63	41,47	60,57	190,61	252,08	1273,38	1762,29	54,5	71,84	

Прием пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 3	СРЕДА													
Завтрак	Каша гречневая молочная	160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166	203	-	-	314
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	0,07	0,11	3
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	368
Обед	Огурец свежий	40	60	0,28	0,42	-	-	1,08	1,62	5,6	8,4	1,88	2,82	
	Суп картофельный с крупой	200	250	1,54	1,92	4,69	5,86	10,07	12,58	92,19	115,23	14,77	18,46	5
	Котлета мясная	60	80	9,32	12,4	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	0,09	0,12	282
	Овощное рагу													
	Компот из свежих фруктов	160	200	0,12	0,16	0,12	0,16	19,1	23,88	78,08	97,6	1,37	1,72	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
	Хлеб пшеничный	20	25	1,58	1,97	0,2	0,25	9,66	12,07	47,33	59,16	-	-	
Полдник	Печенье	15	40	1,47	3,92	1,48	3,94	10,21	27,22	60	160	-	-	
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75	90	1,05	1,26	401
Ужин	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166	330	0,24	0,47	449
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	393
Итого за третий день		1525	1985	42,09	53,79	42,83	58,29	195,71	283,0	1315,92	1865,55	31,81	43,01	

Прием пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 4	ЧЕТВЕРГ													
Завтрак	Каша «Дружба» из смеси двух круп молочная	160	210	6,14	8,07	9,12	11,97	29,5	38,72	224,76	295,0	1,62	2,13	314
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,76	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	0,07	0,11	3
	Фрукты	90	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	368
Обед	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,36	3,54	27,84	41,76	2,2	3,3	53
	Рассольник домашний	200	250	1,65	2,07	4,07	5,09	11,81	14,77	90,6	113,25	9,44	11,81	75
	Оладьи из печени	60	80	9,32	12,44	7,7	9,24	9,64	12,56	139	183	0,09	0,12	
	Рожки отварные с маслом	105	155	3,84	5,68	2,95	4,36	18,45	27,25	115,8	171	-	-	205
	Компот из сухофруктов	160	200	0,35	0,44	0,01	0,02	22,2	27,6	90,4	113	0,32	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,33	47,33	-	-	
Полдник	Пряник	10	50	0,74	3,7	1,0	5,0	7,62	38,1	40,0	200	-	-	
	Кефир	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	401
Ужин	Рыба отварная	65	130	11,54	23,08	7,86	15,73	11,94	23,88	164,45	328,9	0,15	0,31	237
	Картофельное пюре	120	160	2,44	3,26	3,84	5,12	16,35	21,8	109,8	164,4	14,5	19,37	321
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,33	47,33			
Итого за четвертый день		1595	2035	45,13	56,3	43,34	54,77	211,08	270,68	1387,38	1800,31	33,77	52,4	

Прием пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 5	ПЯТНИЦА													
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	160	210	4,59	6,03	4,16	5,47	15,06	19,77	116,16	152,46	0,72	0,95	93
	Кофе с молоком	150	180	3,15	3,76	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	Бутерброд с маслом	30	40	1,83	2,45	5,66	7,55	10,96	14,62	102	136	-	-	1
	Фрукт	100	100	5,0	5,0	3,2	3,2	3,5	3,5	68	68	0,6	0,6	
Обед	Помидор свежий	40	60	0,16	0,24	-	-	1,36	2,04	6,0	9,0	13,0	20,4	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5,28	6,6	4,14	5,18	12,35	15,44	108	135	8,96	11,2	83
	Капуста тушеная с курицей	150	250		14,9		11,7		17,6		262,1		53,2	336
	Пюре картофельное	120	160	2,44	3,26	3,84	5,12	16,35	21,8	109,8	146,4	14,5	19,37	321
	Компот из сухофруктов	160	200	0,35	0,44	0,01	0,02	22,2	27,6	90,4	113	0,32	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,76	0,2	0,35	9,66	16,9	47,33	82,82	-	-	
Полдник	Булочка домашняя	60	70	4,36	5,09	7,5	8,76	32,34	37,74	214,8	250,06	-	-	
	Кефир	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	401
Ужин	Котлеты картофельные	120	200	3,76	6,27	2,8	4,67	24,55	40,92	120,77	201,29	12,38	20,64	139
	Сосиска	30	60	4,4	8,8	7,65	15,3	0,5	1	88,65	177,3	0	0	275
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	392
Итого за пятый день		1570	2,065	42,11	70,92	44,17	70,21	174,95	247	1257,71	1910,03	64,57	110,11	

Прием пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 6	ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак	Каша манная													
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,76	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	368
Обед	Огурец свежий	40	60	0,28	0,42	-	-	1,08	1,62	5,6	8,4	1,88	2,82	
	Суп картофельный с рыбой	200	250	1,67	2,09	2,68	3,36	9,7	12,13	69,8	87,25	4,6	5,75	85
	Гуляш из отварного мяса	80	100	10,28	12,85	8,27	10,34	2,64	3,3	126	157,5	0,4	0,5	277
	Гречка отварная	120	160	6,87	9,17	6,40	6,48	30,9	41,21	195	260	-	-	313
	Компот из свежих фруктов	160	200	0,12	0,16	0,12	0,16	19,1	23,88	78,08	97,6	1,37	1,72	372
	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	24,15	71	118,3	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Полдник	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	393
	Бутерброд с повидлом	35	50	1,35	2,26	2,14	3,57	15,03	25,05	85,05	141,8	0,05	0,09	2
Ужин	Сырники из творога	65	130	12,14	24,29	8,23	16,47	7,4	14,8	152,1	304,2	0,16	0,325	231
	Снежок	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	401
Итого за шестой день		1525	1940	50,82	73,95	46,39	61,50	182,0	244,31	1202,96	1694,67	23,35	28,88	

Прием пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 7	ВТОРНИК													
Завтрак	Каша пшеничная молочная	160	210	3,46	4,59	4,57	4,9	24,7	31,26	154	187	-	-	314
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,76	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	0,07	0,11	3
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	368
Обед	Помидор свежий	40	60	0,16	0,24	-	-	1,36	2,04	6,0	9,0	13,0	20,4	
	Суп из овощей	200	250	1,39	1,74	3,9	4,88	6,78	8,48	67,8	84,75	1,74	2,62	
	Рыба припущенная в молоке	60	80	8,47	11,25	3,91	5,0	1,9	2,53	77	100	0,43	0,57	246
	Пюре картофельное	120	160	2,44	3,26	3,84	5,12	16,35	21,8	109,8	146,4	14,5	19,37	321
	Компот из сухофруктов	160	200	0,35	0,44	0,01	0,02	22,2	27,6	90,4	113	0,32	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,33	47,33	-	-	
Полдник	Печенье	15	40	1,47	3,92	1,48	3,94	10,21	27,22	60	160	-	-	
	Кефир	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	401
Ужин	Омлет с зеленым горошком	65	130	11,54	23,08	7,86	15,73	11,94	23,88	164,45	328,9	0,15	0,31	237
	Чай с сахаром	150	200	0,06	0,1	0,03	0,04	19,5	26,14	29	38,66	1,3	1,72	378
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,33	47,33	-	-	
Итого за седьмой день		1490	1875	40,4	53,58	40,42	50,98	161,01	230,98	1221,06	1574,81	42,33	56,89	

Прием пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 8	СРЕДА													
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166	203	-	-	314
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	368
Обед	Капуста квашеная	40	60	0,72	1,08	0,04	0,06	1,2	1,8	9,2	13,8	12,0	18,0	
	Свекольник	200	250	1,63	20,04	4,0	5,0	1,28	14,1	87,8	109,75	7,02	8,78	58
	Плов из птицы	160	210	16,0	21,47	14,78	19,69	26,76	35,69	304	406	0,41	1,01	304
	Компот из сухофруктов	160	200	0,35	0,44	0,01	0,02	22,2	27,6	90,4	113	0,32	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,33	47,33	-	-	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	70	7,08	8,26	2,63	3,06	41,81	48,77	219,07	255,58	0,01	0,02	52
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75	90	1,05	1,26	401
Ужин	Рыба тушеная с овощами	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166	330	0,24	0,47	449
	Картофель отварной	105	155	1,99	2,95	3,02	4,46	16,1	23,78	99,64	147,09	14,7	21,7	318
	Напиток лимонный	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47,33	71	-	-	
Итого за восьмой день		1610	2015	41,49	53,78	45,18	59,8	200,41	250	1300,9	1700,17	35,72	48,15	

Прием пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 9	ЧЕТВЕРГ													
Завтрак	Пудинг из творога													
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,76	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	368
Обед	Огурец свежий	40	60	0,28	0,42	-	-	1,08	1,62	5,6	8,4	1,88	2,82	
	Суп картофельный с крупой	200	250	1,74	218	2,27	2,84	11,43	14,19	73,2	91,5	6,6	8,25	80
	Котлета мясная	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164	223	0,5	0,67	305
	Рагу овощное	120	160	2,34	3,12	7,98	10,65	10,45	13,94	123,12	164,16	9,23	12,31	344
	Компот из свежих фруктов	160	200	0,12	0,16	0,12	0,16	19,1	23,88	78,08	97,6	1,37	1,72	372
	Хлеб пшеничный	15	15	1,18	1,18	0,15	0,15	7,24	7,24	35,49	35,49	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Полдник	Гренки	15	20	1,18	1,58	0,15	0,2	7,24	9,66	35,49	47,33	-	-	
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75	90	1,05	1,26	401
Ужин	Блинчики со сметаной	60	120	2,59	5,18	1,38	2,76	18,03	37,06	95	190	0,01	0,03	447
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	393
Итого за девятый день		1330	1715	44,7	62,95	46,78	62,72	200,33	250,99	1195,48	1642,98	24,98	33,6	

Прием пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б ясли	Б сад	Ж ясли	Ж сад	У ясли	У сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 10	ПЯТНИЦА													
Завтрак	Каша пшениная молочная	160	210	3,46	4,59	4,57	4,9	24,7	31,26	154	187	-	-	314
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,76	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-	1
	Фрукты	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	9,5	10	368
Обед	Икра овощная	40	60	0,52	0,78	1,64	2,47	2,86	4,29	28,4	42,6	1,74	2,62	55
	Суп с гречками на мясном бульоне	200	250	4,39	5,49	4,21	5,27	13,05	16,32	110,2	134,75	4,64	5,81	81
	Тефтели мясные с рисом	135	190	11,9	16,76	7,6	10,7	17,08	24,05	184,77	260,96	16,89	23,78	298
	Компот из свежих фруктов	160	200	0,12	0,16	0,12	0,16	19,1	23,88	78,08	97,6	1,37	1,72	372
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,69	47,33	71	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Полдник	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75	90	1,26	1,26	401
	Вафли	15	40	1,11	2,96	1,5	4,0	15,15	30,48	64	160	-	-	
Ужин	Макароны отварные с сыром	150	200	9,29	11,17	10,1	10,28	22,71	31,78	218	264	0,14	0,14	206
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	-	-	213
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	47,33	47,33	-	-	
Итого за десятый день		1545	1950	44,82	56,37	45,99	58,34	191,46	241,19	1329,01	1626,84	36,9	51,93	