

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЦИКЛИЧНОЕ)



Приложение №1
к приказу от 20.12.2023 № 231-од
УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ «Детский сад № 3»

С.Э. Федулова

День №1: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5-х лет до 3 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
13	Каша манная молочная жидкая	150	2,83	4,82	21,78	181	0,06	0,2	0,78	162,61	0,26
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08
96	Батон ,сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
ОБЕД											
49	Лук маринованный	30	0,45	0,56	2,87	18,61	9,93	0,26	0,02	0,01	3,2
45	Борщ на кост./гов. бульоне со сметаной	150/5	3,21	4,8	4,95	82,5	0,03	0,07	9,98	18,58	0,61
61	Тефтели из говядины с рисом	50	6,85	8,51	7,49	59,71	0,04	0,02	0	6,23	0,47
26	Гречка отварная	100	0,85	2,22	16,72	99,6	0,11	0,06	0	10,19	2,08
51	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11	0	0	0,23	1,28	0,05
101	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34					
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
105 «а»	Йогурт	100	5,0	2,5	8,5	70	0,3	0,3	0,16	106,5	0,2
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
УЖИН											
87	Вареники ленивые	100	9,98	7,97	20,81	240	131,72	0,94	0,06	0,22	0,16
48	Соус молочный	50	1,45	2,87	9,02	65,11	0,02	0,06	0,54	50,27	0,09
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,08	27,02					
	Итого:		40,56	43,5	205,71	1394,08	0,66	1,45	9,25	599,28	10,94

День №2: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
7	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,77	6,91	20,51	167	0,09	0,18	0,73	148,54	0,81
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,02	24,7	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон ,сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
115	Яблоко	100	0,4	0,4	19,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД											
49	Салат из припущенной моркови с яблоком	30	0,34	0,03	2,39	11,52	0,01	0,02	8,08	24,41	0,27
35	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150	6,44	3,46	9,74	149,66	0,06	0,06	6,97	25,68	1,22
65	Плов из курицы	50/100	9,4	6,71	21,45	189	0,06	0,1	0,38	29,17	1,87
170	Компот из свежемороженных ягод	150	0,09	0,04	4,7	50,33			0,03	0,16	0,03
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
81	Булочка молочная	50	1,74	2,39	28,5	158	0,05	0,03	0,1	26,93	0,41
105	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,04	87,98	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2
УЖИН											
177	Омлет запеченный с овощами	150	5,13	12,92	15,69	77,44	0,04	0,03	1,1	13,19	0,49
179	Напиток из шиповника	150	0,20	0,07	9,31	98,4	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45
100	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,34	13,13	65	0,04	0,02	0	7,57	0,57
	Итого:		41,77	45,02	195,72	1364,63	0,66	1,45	9,25	599,28	10,94

День №3: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
9	Каша овсяная из «геркулеса» молочная, жидкая	150	3,69	8,41	18,36	172	0,11	0,19	0,73	157,4	0,68
111	Какао с молоком	150	3,74	3	17,9	147,08	0	0	0	1,15	0,2
96	Бутерброд с маслом	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
ОБЕД											
51	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,63	2,04	3,88	63,4					
39	Суп картофельный с крупой гречневой на кост./гов. бульоне	150	1,48	4,95	9,87	89,98	0,09	0,7	4,8	26,26	1,53
59	Фрикадельки из говядины	50	6,15	7,05	4,92	151,5	0,05	0,1	0,38	29,17	1,87
116	Картофель тушеный	100	3,1	2,3	5	166,3	0,04	0,02	0	7,38	0,55
101	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34					
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
179	Напиток из шиповника	150	0,20	0,07	9,31	98,4					
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
УЖИН											
75	Котлеты рыбные	50	5,88	1,65	5,82	73,65	0,06	0,22	0,16	131,72	0,94
133	Рис припущенный с томатом	150	2,63	3,53	27,09	150,53					
109	Чай с лимоном	150	0,03	0	9,48	39,21					
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
	Итого:		37,82	40,52	213,64	15617,59	0,84	1,58	8,57	646,68	10,47

День №4: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
5	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,77	4,24	21,16	173	0,08	0,17	0,66	135,42	0,72
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон ,сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
115	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01	0,03	11,6	15	2,3
ОБЕД											
49	Лук маринованный	30	0,45	0,56	2,87	18,61	0,02	0,01	3,2	9,93	0,26
43	Свекольник на кост./гов. бульоне со сметаной	150/5	5,54	2,58	7,13	59,92	0,08	0,06	4,26	16,94	0,93
73	Печень по- строгановски	50	3,11	4,95	4,68	135,58	0,06	0,14		31,46	1,70
19	Макаронные изделия отварные	100	4,44	4,5	15,2	137,13	0,11	0,1	8,93	29,77	0,88
170	Компот из свежемороженных ягод	150	0,09	0,04	4,7	50,33			0,03	0,16	0,03
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
113	Ряженка	150	4,2	4,78	6,14	84,39	0,03	0,13	0,9	136	0,1
83	Ватрушка с повидлом	50	4,03	3,24	26,71	62,46	0,05	0,03	0,1	26,93	0,41
УЖИН											
93	Сырники из творога запеченные с морковью	150	4,75	9,32	16,33	113	0,04	0,1	0,06	48,7	0,5
47	Соус молочный сладкий	50	1,45	2,87	0,02	65,11	0,02	0,06	0,54	50,27	0,09
111	Чай с молоком	150	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,08	0,65	60,5	0,1
	Итого:		42,46	46,9	183	1343,71	6,05	1,9	33,76	481,48	24,15

День №5: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
15	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,9	6,24	20,34	170	0,06	0,18	0,73	150,37	0,23
111	Какао с молоком	150	3,74	3	17,9	147,08	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон ,сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
ОБЕД											
51	Салат из свеклы отварной	30	0,49	0,54	2,9	18,38	0	0	0	0	0
133	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150/5	3,5	3,7	10,9	77,2	0,04	0,05	4,8	25,69	1,15
63	Котлета из кур	50	6,44	6,67	6,45	59,5	0,05	0,05	0,76	14,8	0,82
116	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97			0,03	0,16	0,03
101	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34					
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
105	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,04	87, 98	0,3	0,9	0,16	106,5	0,2
УЖИН											
75	Тефтели рыбные	70	5,95	5,48	9,16	121,07	0,05	0,07	0,17	14,25	0,75
122	Гороховое пюре	100	2,43	5,24	12,42	130,8	1,28	0,05	0	0	0,23
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,02	24,7	0	0	0	1,15	0,2
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
	Итого:		44,06	47,21	210,67	1371,24	0,51	0,52	30,52	336,46	9,17
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			41,33	44,63	201,75	1408,25	1,74	1,25	24,12	522,08	13,72

День №6: понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша ячневая молочная жидкая	150	3,17	6,87	18,33	136	0,07	0,17	0,73	151,89	1,18
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
ОБЕД											
118	Закуска из припущенной моркови	15	0,86	1,87	4,94	21,4	0,01	0,02	0,7	15,78	0,23
45	Борщ из свежей капусты на кост./гов. бульоне со сметаной	150/5	4,21	4,8	4,96	96,5	0,09	0,7	4,8	26,26	1,53
71	Биточки из печени говядины	50	4,8	6,3	3,03	45,6	0,05	0,06	1,08	17,54	0,42
20	Макаронные изделия отварные	100	4,44	4,5	15,2	137,13	0,03	0,04	23,8	49,44	0,82
51	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11					
101	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34					
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
113	Ряженка	150	4,2	4,78	6,14	84,39	0,03	0,13	0,9	136	0,1
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
УЖИН											
177	Омлет запеченный с рыбой и овощами	180	6,61	10,92	5,69	144,33					
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,02	24,7	0	0	0	1,15	0,2
	Итого:		41,17	49,73	195,49	1345,78	0,52	1,33	32,69	507,69	3,37

День №7: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
13	Каша манная молочная жидкая	150	2,83	4,82	21,78	181	0,06	0,2	0,78	162,61	0,26
111	Чай с молоком	150	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,08	0,65	60,5	0,1
96	Батон ,сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
115	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,01	0,03	11,6	15	2,3
ОБЕД											
113	Салат «капуста припущенная»	30	0,46	1,03	2,02	19,45	0,01	0,-3	10,79	12,18	1,16
37	суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,4	2,11	10,78	71,63	0,04	0,05	4,8	25,69	1,15
53	Жаркое по домашнему с курицей	150	6,09	6,53	11,96	171,47	0,11	0,14	9,02	17,7	2,34
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
85	Плюшка	50	4,03	4,24	46,71	62,46	0,06	0,03	0,02	14,09	0,51
21	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	204	0,15	0,05	0,2	1,35
УЖИН											
89	Пудинг творожно- рисовый	150	7,17	8,25	18,71	190	0,04	0,03	1,32	15,83	0,59
47	Соус молочный сладкий	50	1,45	2,87	0,02	65,11	0,02	0,06	0,54	50,27	0,09
105	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,04	87,98	0,04	0,02	0	7,57	0,57
	Итого:		42,35	46,61	190,19	1343,79	0,59	0,82	18,08	502,77	18,62

День №8: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
15	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,9	6,24	20,34	170	0,06	0,18	0,73	150,37	0,23
111	Какао с молоком	150	3,74	3	17,9	147,08	0	0	0	1,15	0,2
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
123	Сок фруктовый	100	0,5	0,01	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
ОБЕД											
49	Лук маринованный	30	0,45	0,56	2,87	18,61	0,07	0,07	4,85	15,35	0,86
41	Щи из свежей капусты на кост./гов. бульоне со сметаной	150/5	1,34	4,05	4,81	69,14	0,05	0,09	0,39	29,17	1,87
57	Котлета из говядины	50	9,15	7,05	4,92	51,5					
133	Рис припущенный с томатом	150	2,63	3,53	17,09	150,53					
170	Компот из свежемороженой ягод	150	0,09	0,04	4,7	50,33			0,03	0,16	0,03
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
179	Напиток из шиповника	150	0,20	0,07	9,31	98,4	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45
УЖИН											
75	Фрикадельки рыбные	50	6,88	5,65	5,82	69,65	0,05	0,13	0,08	60,88	0,63
116	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97			0,03	0,16	0,03
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,02	24,7	0	0	0	1,15	0,2
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
	Итого:		41,38	41,75	190,4	1387,11	1,76	0,86	8,59	565,83	9,59

День №9: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
11	Каша «Дружба»	150	4,45	6,12	20,25	154	0,06	0,14	0,57	119,47	0,35
111	Чай с молоком	150	1,45	1,25	17,43	91,59	0,02	0,08	0,65	60,5	0,1
96	Батон, сливочное масло	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
116	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
200	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,03	0,02	10	16	2,2
ОБЕД											
51	Салат из свеклы отварной	30	0,49	0,54	2,9	18,38	0	0	0	0	0
33	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2,37	4,17	19,86	126,49	0,14	0,07	3,69	30,27	1,34
128	Овощное рагу с курицей	150	7,48	8,6	12,53	150,77	0,11	0,23	27,47	33,27	1,52
101	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34					
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
105	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,04	87,98	0,04	0,02	0	7,57	0,57
81	Булочка молочная	50	1,74	2,39	28,5	158	0,05	0,03	0,1	26,93	0,41
УЖИН											
113	Салат «капуста припущенная»	30	0,46	1,03	2,02	19,45	0,01	0,-3	10,79	12,18	1,16
177	Омлет запеченный с картофелем	170	7,92	4,04	5,25	98,4	0,11	0,36	8,65	96,75	1,87
107	Чай с сахаром	150	0	0	6,02	24,7	0	0	0	1,15	0,2
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
	Итого:		40,66	40,42	199,21	1343,7	2,09	1,55	34,21	615,88	19,27

День №10: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
9	Каша овсяная из «геркулеса» молочная, жидкая	150	3,69	8,41	18,36	172	0,11	0,19	0,73	157,4	0,68
109	Чай с лимоном	150	0,03	0	9,48	39,21	0	0	0	1,15	0,2
96	Бутерброд с маслом	20/5	2,47	3,58	13,75	97	0,06	0,03	0	12,59	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
123	Сок яблочный	100	0,05	0	10,1	46	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
ОБЕД											
118	Закуска из припущенной моркови с луком	30	0,43	0,54	2,34	16,07	0,05	0,06	4,8	25,69	1,15
149	Суп картофельный с рыбой	200	5,33	9,73	5,33	154,2					
55	Гуляш из говядины	30/50	6,36	7,15	4,77	184,83	0,11	0,1	8,93	29,77	0,88
122	Гороховое пюре	100	2,43	5,24	12,42	130,8	1,28	0,05	0	0	0,23
170	Компот из свежемороженых ягод	150	0,09	0,04	4,7	50,33			0,03	0,16	0,03
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
99-а	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	62,2	0,17	0,08	0	29	3,9
ПОЛДНИК											
133	Кефир	150	4,2	4,78	6,14	84,39					
166	Печенье	50	2,4	3,26	24,8	139	7,25	0,53	0,02	0,01	0
УЖИН											
51	Салат из свеклы отварной	30	0,49	0,54	2,9	18,38	0	0	0	0	0
75	Котлеты рыбные	50	5,88	2,65	5,82	73,65	0,06	0,22	0,16	131,72	0,94
20	Макаронные изделия отварные	100	4,44	4,5	15,2	137,13	0,03	0,04	23,8	49,44	0,82
81	Соус томатный с овощами	30	0,16	0,76	0,84	11					
179	Напиток из шиповника	150	0,20	0,07	9,31	98,4	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,23	8,75	43	0,04	0,02	0	7,57	0,54
Итого:			43,15	47,69	178,13	1400,59					
Итого за период 5 дней:			41,72	45,88	190,8	1404,19					
Итого за 10 дней:			41,54	45,26	196,27	1406,22					