

**Утверждаю:**  
Заведующий МДОУ № 10  
«Дюймовочка»

В.А. Журавлева  
2024г.



**Примерное перспективное 10- дневное меню  
МДОУ № 10 «Дюймовочка»  
питание 5-разовое  
составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
(возраст с 1 до 3 лет)**

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети 1-3 лет

1 Неделя:

1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0,4		8	38	пром.вып.
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	153	4,11	5,62	19,97	162,4	90
	Какао с молоком	150	2	2,45	12	85	248
	Масло сливочное пор	4	0,04	2,9	0,03	24	пром.вып.
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>327</b>	<b>6,75</b>	<b>11,18</b>	<b>39</b>	<b>310,4</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	40	0,5	2,25	2,36	30,5	пром.вып.
	Суп гороховый	150	3,9	3,11	8,5	71,1	36
	Гренки рж-пшен	8	1,13	0,12	7,3	34,4	58
	Картофельное пюре	100	2,13	3,9	15,53	1,7	206
	Котлета из говядины	60	8,68	9,81	5,07	120	161
	Соль иодированная в блюда	4					пром.вып.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,275	0,24	8	40	пром.вып.
	Компот из сухофруктов	150	0,27		13,96	55	239
<b>Итого за Обед</b>		<b>537</b>	<b>17,885</b>	<b>19,43</b>	<b>60,72</b>	<b>352,7</b>	
<b>Полдник</b>	Снежок	150	0,0419	0,013	0,235	0,547	пром.вып.
	Сдоба обыкновенная	45	4	3,6	24,3	156	280
<b>Итого за Полдник</b>		<b>195</b>	<b>4,0419</b>	<b>3,613</b>	<b>24,535</b>	<b>156,547</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба, тушенная с овощами в	100	7	6	4,23	98	144
	Рис припущенный	100	2,48	3,63	24,6	143	192
	Чай с сахаром	180	0,07		7,5	30	263
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>10,15</b>	<b>9,84</b>	<b>43,33</b>	<b>310</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1559</b>	<b>39,2269</b>	<b>44,063</b>	<b>175,585</b>	<b>1167,647</b>	

(лист 2)

Рацион: Дети 1-3 лет

1 Неделя:

2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из шиповника	150	0,01		12,12	48,5	256
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>12,12</b>	<b>48,5</b>	
<b>Завтрак</b>	Каша Боярская молочная	153	6,1	9,18	29	223	85
	Чай с лимоном	150	0,61	0,01	8	34,93	260
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
	Сыр порциями	8	2	2		25	пром.вып.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>331</b>	<b>9,31</b>	<b>11,4</b>	<b>44</b>	<b>321,93</b>	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы	40	1,4	2,5	4,15	45	22
	Суп с макаронами	150	1,7	1,712	13,06	74,45	38
	Каша гречневая	120	5	3,62	30	175,87	186
	Бефстроганов из говядины отварной	40	11,6	6,55	2,5	125	148
	Компот из кураги	150	0,2		15	62	239
	Соль иодированная в блюда	4					пром.вып.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,42	14	78	пром.вып.
<b>Итого за Обед</b>		<b>544</b>	<b>21,1</b>	<b>14,802</b>	<b>78,71</b>	<b>560,32</b>	
<b>Полдник</b>	Сок	150			22	90	пром.вып.
	Печенье (пряник)	15	0,092	0,0075	0,55	2,97	пром.вып.
<b>Итого за Полдник</b>		<b>165</b>	<b>0,092</b>	<b>0,0075</b>	<b>22,55</b>	<b>92,97</b>	
<b>Ужин</b>	Пудинг творожный	110	7,9	8,5	19	187	128
	Соус фруктовый	50	0,01		3,9	15	647
	Чай с молоком	180	1,26	1,35	10,96	61	261
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>360</b>	<b>9,77</b>	<b>10,06</b>	<b>40,86</b>	<b>302</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>40,282</b>	<b>36,2695</b>	<b>198,24</b>	<b>1325,72</b>	



Рацион: Дети 1 - 3 лет

1 Неделя:

3 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	Мандарины свежие	100	0,8		8	38	пром.вып.
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
Завтрак							
	Каша молочная Геркулес	153	4,5	5,5	22	167,7	93
	Кофейный напиток	150	2,25	2,4	13	83	253
	Сыр порциями	8	2	2		25	97
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>331</b>	<b>9,35</b>	<b>10,11</b>	<b>42</b>	<b>314,7</b>	
Обед							
	Помидор долька с маслом растительным	40	0,3	1,8	1,59	16	18
	Суп лапша домашняя	150	1,96	2,6	9,8	58,94	47
	Глов из отварной птицы	130	16	18	23,3	298	180
	Компот из изюма	150	0,2		16,35	108	239
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,42	14	78	пром.вып.
	Соль иодированная в блюда	4					пром.вып.
<b>Итого за Обед</b>		<b>514</b>	<b>19,66</b>	<b>22,82</b>	<b>65,04</b>	<b>558,94</b>	
Полдник							
	Булочка "Творожная"	50	4,5	6	32	164	786
	Йогурт	150	6,525	3,72	29,28	87,75	пром.вып.
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>11,025</b>	<b>9,72</b>	<b>61,28</b>	<b>251,75</b>	
Ужин							
	Суп молочный с макаронами	150	4,185	4,59	14,7975	138,75	44
	Чай с сахаром	180	0,07		7,5	30	263
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>350</b>	<b>4,855</b>	<b>4,8</b>	<b>29,2975</b>	<b>207,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>45,69</b>	<b>47,45</b>	<b>205,6175</b>	<b>1371,14</b>	

Рацион: Дети 1 - 3 лет

1 Неделя:

4 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	Сок	150			22	90	пром.вып.
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>90</b>	
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	150	4,5	5,8	215,6	175	91
	Какао с молоком	150	2	2,45	12	85	248
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
	Масло сливочное пор	4	0,04	2,9	0,03	24	пром.вып.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>304</b>	<b>6,54</b>	<b>11,15</b>	<b>227,63</b>	<b>284</b>	
Обед							
	Огурец долька с маслом растительным	40	0,3	1,8	0,98	15	15
	Щи из свежей капусты со	150	1,67	4,5	14,5	75	56
	Суфле рыбное (минтай)	80	14	4,5	4,8	130,48	400/218
	Картофельное пюре	100	2,13	3,9	15,53	1,7	206
	Кисель из кураги	150	0,27		13,96	56	236
	Соль иодированная в блюда	4					пром.вып.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,42	14	78	пром.вып.
<b>Итого за Обед</b>		<b>564</b>	<b>19,57</b>	<b>13,32</b>	<b>63,77</b>	<b>356,18</b>	
Полдник							
	Зефир	20	1,76	1,4	40	58	пром.вып.
	Чай без сахара	180	0,19		0,067	1	263
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,95</b>	<b>1,4</b>	<b>40,067</b>	<b>59</b>	
Ужин							
	Омлет	120	11,95	12,02	4,62	220	111
	Компот из яблок с лимоном	200	0,42		22,97	85,56	242
	Сыр порциями	8	2	2		25	97
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>348</b>	<b>14,97</b>	<b>14,23</b>	<b>34,59</b>	<b>369,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1566</b>	<b>43,03</b>	<b>40,1</b>	<b>388,057</b>	<b>1158,74</b>	



Рацион: Дети 1 - 3 лет

1 Неделя:

5 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	Банан свежий	100	1,3	0,1	21	130,7	пром.вып.
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>130,7</b>	
Завтрак							
	Каша "Дружба"	150	4,9	6,7	22,1	180,75	84
	Чай с лимоном	150	0,61	0,01	8	34,93	260
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
	Масло сливочное пор	4	0,04	2,9	0,03	24	пром.вып.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>324</b>	<b>6,15</b>	<b>9,82</b>	<b>37,13</b>	<b>278,68</b>	
Обед							
	Икра морковная	40	0,4	2,7	4,5	44	78
	Свекольник со сметаной	150	1,54	6,5	12,5	75	34
	Жаркое по-домашнему	150	18,5	13	24,6	200	153
	Компот из сухофруктов	150	0,27		13,96	55	239
	Соль иодированная в блюда	4					пром.вып.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,42	14	78	пром.вып.
<b>Итого за Обед</b>		<b>534</b>	<b>21,91</b>	<b>22,62</b>	<b>69,56</b>	<b>452</b>	
Полдник							
	Чай с сахаром	150	0,04		6,5	25	263
	Блины с маслом слив	50	3,2	3,2	26,4	148	726
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,24</b>	<b>3,2</b>	<b>32,9</b>	<b>173</b>	
Ужин							
	Суп молочный с гречкой	150	8,35	4,1	19,8	160	43
	Чай с сахаром	180	0,07		7,5	30	263
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>350</b>	<b>9,02</b>	<b>4,31</b>	<b>34,3</b>	<b>129</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1508</b>	<b>41,62</b>	<b>40,05</b>	<b>194,89</b>	<b>1163,38</b>	

Рацион: Дети 1 - 3 лет

2 Неделя:

6 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак							
	Яблоко	100	0,4		8	38	пром.вып.
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
Завтрак							
	Кофейный напиток	150	2,25	2,4	13	83	253
	Каша ячневая молочная	150	4,11	5,69	27,18	181,35	99
	Сыр порциями	8	2	2		25	97
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>328</b>	<b>8,96</b>	<b>10,3</b>	<b>47,18</b>	<b>328,35</b>	
Обед							
	Икра свекольная	40	0,75	2,6	4,5	42	78
	Рассольник Ленинградский с крупой перловой и смет	150	2,65	7,8	12,2	115	33
	Тефтели с соусом	80	8,53	8,5	3,97	112,3	172
	Картофельное пюре	100	2,13	3,9	15,53	1,7	206
	Чай с сахаром	150	0,04		6,5	25	263
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,42	14	78	пром.вып.
	Соль иодированная в блюда	4					пром.вып.
<b>Итого за Обед</b>		<b>564</b>	<b>15,3</b>	<b>23,22</b>	<b>56,7</b>	<b>374</b>	
Полдник							
	Булочка "Осенняя"	45	2,32	4	38	171,44	271
	Молоко кипяченое	160	2,6	1,8	7,2	86,3	255
<b>Итого за Полдник</b>		<b>205</b>	<b>4,92</b>	<b>5,8</b>	<b>45,2</b>	<b>257,74</b>	
Ужин							
	Запеканка творожная	110	3	5,6	12,5	170	117
	Повидло фруктовое	20	0,14		2,72	9,5	пром.вып.
	Чай без сахара	200	0,2		0,07	1,09	263
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>350</b>	<b>3,94</b>	<b>5,81</b>	<b>22,29</b>	<b>219,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1547</b>	<b>33,52</b>	<b>45,13</b>	<b>179,37</b>	<b>1217,68</b>	



Рацион: Дети 1 - 3 лет

2 Неделя:

7 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак	Апельсин свежий	100	1		108	38	пром.вып.
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>38</b>	
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	3	5,57	25,28	157,59	98
	Какао с молоком	150	2	2,45	12	85	248
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
	Масло сливочное пор	4	0,04	2,9	0,03	24	пром.вып.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>324</b>	<b>5,64</b>	<b>11,13</b>	<b>44,31</b>	<b>305,59</b>	
Обед	Помидор долька с маслом	40	0,3	1,8	1,59	16	18
	Суп-пюре из картофеля	150	2,025	3,09	12,64	144,14	49
	Биточки из говядины	60	8,6	9,81	5,07	120	161
	Капуста тушеная	120	2,8	4,42	8,6	88	200
	Компот из изюма	150	0,2		16,35	108	239
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,42	14	78	пром.вып.
	Соль иодированная в блюда	4					пром.вып.
<b>Итого за Обед</b>		<b>564</b>	<b>15,125</b>	<b>19,54</b>	<b>58,25</b>	<b>554,14</b>	
Полдник	Вафли	15	1,11	0,9	6,6	35,7	пром.вып.
	Чай с молоком	180	1,26	1,35	10,96	61	261
<b>Итого за Полдник</b>		<b>195</b>	<b>2,37</b>	<b>2,25</b>	<b>17,56</b>	<b>96,7</b>	
Ужин	Суп молочный с макаронами	150	4,185	4,59	14,7975	138,75	44
	Чай с сахаром	180	0,07		7,5	30	263
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>350</b>	<b>4,855</b>	<b>4,8</b>	<b>29,2975</b>	<b>57,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1533</b>	<b>28,99</b>	<b>37,72</b>	<b>257,4175</b>	<b>1052,18</b>	

(лист 8)

Рацион: Дети 1 - 3 лет

2 Неделя:

8 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак	Сок	150			22	90	пром.вып.
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>90</b>	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	6,4	7,67	31	227,16	96
	Чай с лимоном	150	0,61	0,01	8	34,93	260
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
	Масло сливочное пор	4	0,04	2,9	0,03	24	пром.вып.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>324</b>	<b>7,04</b>	<b>10,78</b>	<b>38,03</b>	<b>290,16</b>	
Обед	Огурец долька с маслом	40	0,3	1,8	0,98	15	15
	Куры в соусе	80	6,5	6	4,8	130	179
	Макароны отварные	120	2,52	4	15	110	195
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,5	4,2	12	98	39
	Компот из кураги	150	0,2		15	62	239
	Соль иодированная в блюда	4					пром.вып.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,42	14	78	пром.вып.
<b>Итого за Обед</b>		<b>584</b>	<b>16,22</b>	<b>16,42</b>	<b>61,78</b>	<b>493</b>	
Полдник	Пирожок с яблочным фарш	70	6,98	2,8	35	145	294/316
	Снежок	150	0,0419	0,013	0,235	0,547	пром.вып.
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>7,0219</b>	<b>2,813</b>	<b>35,235</b>	<b>145,547</b>	
Ужин	Омлет	110	9,06	10,91	4	201,6	111
	Чай с сахаром	180	0,07		7,5	30	263
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>310</b>	<b>9,73</b>	<b>11,12</b>	<b>18,5</b>	<b>270,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1438</b>	<b>40,0119</b>	<b>41,133</b>	<b>175,545</b>	<b>1289,307</b>	



Рацион: Дети 1 - 3 лет

2 Неделя:

9 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	150	0,27		13,96	55	239
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,27</b>	<b>0</b>	<b>13,96</b>	<b>55</b>	
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,9	6,7	22,1	180,75	84
	Кофейный напиток	150	2,25	2,4	13	83	253
	Сыр порциями	8	2	2		25	97
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>328</b>	<b>9,75</b>	<b>11,31</b>	<b>42,1</b>	<b>327,75</b>	
Обед	Икра кабачковая	40	0,5	2,25	2,36	30,5	пром.вып.
	Борщ с капустой	150	1,9	6,2	5,25	69	27
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	8	7,5	3	140	143/226
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	204
	Борщ с капустой	150	1,9	6,2	5,25	69	27
	Кисель из изюма	180	0,27	13	13,96	50	236
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,42	14	78	пром.вып.
	Соль иодированная в блюда	4					пром.вып.
<b>Итого за Обед</b>		<b>744</b>	<b>15,86</b>	<b>40,26</b>	<b>61,96</b>	<b>558,14</b>	
Полдник	Булочка "Дорожная"	50	3,11	8	18	200	770
	Сок	150			22	90	пром.вып.
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,11</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>290</b>	
Ужин	Суп молочный с гречкой	150	8,35	4,1	19,8	160	43
	Чай с сахаром	180	0,07		7,5	30	263
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>350</b>	<b>9,02</b>	<b>4,31</b>	<b>34,3</b>	<b>229</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1772</b>	<b>38,01</b>	<b>63,88</b>	<b>192,32</b>	<b>1459,89</b>	

(лист 10)

Рацион: Дети 1 - 3 лет

2 Неделя:

10 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4		8	38	пром.вып.
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,11	5,69	27,18	181,35	99
	Какао с молоком	150	2	2,45	12	85	248
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
	Масло сливочное пор	4	0,04	2,9	0,03	24	пром.вып.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>324</b>	<b>6,75</b>	<b>11,25</b>	<b>46,21</b>	<b>329,35</b>	
Обед	Икра свекольная	40	0,75	2,6	4,5	42	78
	Суп с клецками	150	0,649	1,405	4,743	34,189	37
	Шницель из говядины	60	8,68	9,81	5,07	120	161
	Рагу овощное	100	2,23	4,5	15,9	120,3	77
	Компот из изюма	150	0,2		16,35	108	239
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,42	14	78	пром.вып.
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>13,709</b>	<b>18,735</b>	<b>60,563</b>	<b>502,489</b>	
Полдник	Йогурт	150	6,525	3,72	29,28	87,75	пром.вып.
	Печенье (пряник)	15	0,092	0,0075	0,55	2,97	пром.вып.
<b>Итого за Полдник</b>		<b>165</b>	<b>6,617</b>	<b>3,7275</b>	<b>29,83</b>	<b>90,72</b>	
Ужин	Сырники из творога с молоком сгущенным	130	22,04	20,68	35,54	416,89	211
	Чай с сахаром	180	0,07		7,5	30	263
	Хлеб пшеничный	20	0,6	0,21	7	39	пром.вып.
<b>Итого за Ужин</b>		<b>330</b>	<b>22,71</b>	<b>20,89</b>	<b>50,04</b>	<b>485,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1459</b>	<b>50,186</b>	<b>54,6025</b>	<b>194,643</b>	<b>1446,449</b>	
<b>Среднее сначение за период</b>			<b>40,05668</b>	<b>45,0398</b>	<b>216,1685</b>	<b>1265,2133</b>	