

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад «Колосок»
с. Челядиново Ленинского района

Республики Крым
О. Е. Ребезова



2023 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей дошкольного возраста от 1,6 г. до 3 л.; от 3 л. до 7 л. с
режимом пребывания до 10,5 часов в МБДОУ с. Челядиново

Ленинского района Республики Крым на осенне-зимний период 2023-24 г. г.

Меню составлено на основании :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях.

Сборник технических нормативов./ под редакцией

М. П. Могильного и В.А.Тутеляна.-М.:ДеЛи плюс,2014.-584 с.

Составил: медицинская сестра МБДОУ с. Челядиново

Ж.А. Серeda.



Основное (организованное меню) на летний период 2023 г., категория детей 1,6 -3,6 лет; 3,7- 7 лет.

| | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
|-------------------|---|--|---|--|---|
| Завтрак | Каша гречневая вязкая Какао с молоком Бутерброд с маслом | Суп молочный манный Чай с лимоном Бутерброд с маслом | Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром | Суп молочный «Геркулес» Чай с сахаром Бутерброд с маслом | Омлет натуральный Салат из картофеля с солеными огурцами Бутерброд с сыром Чай с сахаром |
| II завтрак | Сок фруктовый Пряники | Фрукты свежие | Сок фруктовый Пряники | Фрукты свежие (яблоко) | Кефир Пряники |
| Обед | Винегрет Суп картофельный с макаронными изделиями Котлета рыбная запеченная Соус сметанный Картофель отварной Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | Икра кабачковая Щи из свежей капусты с картофелем Бефстроганов из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | Икра морковная Суп картофельный с мясными фрикадельками Плов из птицы Кисель из сока натурального Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | Салат из капусты белокочанной Рассольник ленинградский Рыба тушеная с овощами Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной | Огурец консервированный Суп картофельный с рисом Котлеты рубленые из птицы Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный |
| Полдник | Макаронник с печенью Чай с сахаром | Пирог открытый с повидлом Какао с молоком | Вареники ленивые Сметана Чай с молоком | Блинчики с повидлом Молоко кипяченое | Пудинг из творога запеченный Сметана Какао с молоком |

| | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|-------------------|---|--|--|--|---|
| Завтрак | Каша жидкая пшеничная Бутерброд с маслом Чай с молоком | Суп молочный с рисом Чай с лимоном Бутерброд с сыром Фрукты свежие (яблоко) | Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Бутерброд с маслом | Каша жидкая пшеничная Чай с сахаром Бутерброд с маслом | Салат картофельный с соевыми огурцами Драчена Чай с лимоном Бутерброд с сыром |
| II завтрак | Сок фруктовый | Фрукты свежие (банан) | Сок фруктовый Пряники | Фрукты свежие (яблоко) | Кефир Пряники |
| Обед | Икра свекольная Суп картофельный с клецками Шницель рыбный натуральный Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | Салат из свеклы с зеленым горошком Суп картофельный с рыбными фрикадельками Гуляш из отварного мяса Макаронные изделия отварные Кисель из сока натурального Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | Огурец консервированный Борщ с капустой и картофелем Котлета рубленая из птицы Соус сметанный с томатом Каша пшеничная рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | Салат из свеклы Суп- лапша домашняя Котлета рыбная любительская с сливочным маслом Пюре картофельное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный | Салат из капусты белокочанной Картофельный с бобовыми Птица тушеная в соусе с овощами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный |
| полдник | Крендель сахарный Молоко кипяченое | Оладьи с повидлом Чай с молоком | Сырники из творога Сметана Кофейный напиток с молоком | Запеканка манная с изюмом Кисель из сока натурального | Запеканка из творога Какао с молоком |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | 1-3 г. | 3-7л. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | |
| | | | | | | | | | |
| 1 день | | 160 | | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,00 | 0,00 | №168 |
| Завтрак | Каша вязкая гречневая | 210 | | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,00 | 0,00 | |
| | | 150 | | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,00 | 1,19 | №394 |
| | Какао с молоком | 180 | | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 1,20 | |
| | | 40 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | №1 |
| | Будерброд с маслом | 40 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | |
| | | Итого | 350 | | 9,77 | 14,74 | 51,76 | 379,00 | 1,19 |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 430 | | 11,33 | 15,17 | 61,72 | 428,00 | 1,20 | |
| | | 150 | | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,33 | 3 | № 399 |
| | Пряники | 180 | | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 | |
| | | 30 | | 1,32 | 0,87 | 21,13 | 9,9 | 0 | п/п |
| | Итого | 30 | | 1,32 | 0,87 | 21,13 | 9,9 | 0 | |
| | | | 180 | | 2,07 | 0,87 | 36,28 | 73,23 | 3,00 |
| Обед | Винегрет | 210 | | 2,22 | 0,87 | 39,31 | 85,90 | 3,60 | |
| | | 40 | | 0,54 | 2,46 | 3,07 | 36,64 | 5,30 | № 45 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 60 | | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 7,95 | |
| | | 200 | | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 6,60 | №82 |
| | Котлеты рыбные запеченные | 200 | | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 6,60 | |
| | | 60 | | 8,02 | 2,82 | 5,99 | 81 | 0,26 | №255 |
| | Соус сметанный | 80 | | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107 | 0,34 | |
| | | 15 | | 0,21 | 0,75 | 0,88 | 11,10 | 0,01 | №354 |
| | Картофель отварной | 30 | | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,20 | 0,01 | |
| | | 120 | | 2,29 | 3,45 | 18,41 | 113,88 | 16,80 | №318 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 21,00 | |
| | | 150 | | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 180 | | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 | 0,36 | |
| | | 20 | | 1,32 | 0,20 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | п/п |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,32 | 0,20 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | |
| | | 20 | | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,20 | 0,00 | п/п |
| Итого | 30 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,00 | | |
| | | 625 | | 16,44 | 12,16 | 79,22 | 493,17 | 29,27 | |
| Полдник | Макаронник с печенью | 750 | | 20,97 | 16,07 | 96,92 | 617,91 | 36,26 | |
| | | 120 | | 11,69 | 5,39 | 27,09 | 204,00 | 4,28 | №292 |
| | Чай с сахаром | 160 | | 15,31 | 7,32 | 36,01 | 271,00 | 5,57 | |
| | | 150 | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 0,02 | №392 |
| | Итого | 180 | | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | |
| | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 270 | | 11,73 | 5,40 | 34,08 | 232,00 | 4,30 | |
| | | 340 | | 15,37 | 7,34 | 46,00 | 311,00 | 5,60 | |
| | | 1425 | | 40,01 | 33,17 | 201,34 | 1177,40 | 37,76 | |
| | Итого за день | 1730 | | 49,89 | 39,45 | 243,95 | 1442,81 | 46,66 | |



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челядино

О.Е.Ребезова

2023

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|--|
| | | 1-3 г. | 3-7 л. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 2 день Звтрак | Суп молочный манный | 180 | | 4,93 | 4,55 | 14,67 | 118,62 | 0,90 | №92 | |
| | | 200 | | 5,48 | 5,05 | 16,30 | 131,80 | 1,00 | | |
| | Чай с лимоном | 150 | | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 1,42 | №393 | |
| | | 180 | | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | | |
| | Будерброд с маслом | 40 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | №1 | |
| | | 40 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | | |
| | Итого | | 370 | | 7,45 | 12,11 | 36,39 | 283,62 | 2,32 | |
| Итого | | 420 | | 8,05 | 12,62 | 41,12 | 308,80 | 3,83 | | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (банан) | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | №368 | |
| | | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | | |
| | Итого | | 100 | | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | |
| | Итого | | 100 | | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | |
| Обед | Икра кабачковая | 45 | | 0,54 | 2,12 | 3,46 | 35,1 | 4,95 | | |
| | | 60 | | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,8 | 6,6 | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | | 1,40 | 3,90 | 6,80 | 67,80 | 14,80 | № 67 | |
| | | 250 | | 1,74 | 4,90 | 8,50 | 84,70 | 18,50 | | |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 120 | | 15,51 | 12,43 | 3,29 | 187,00 | 0,01 | № 278 | |
| | | 150 | | 20,68 | 16,57 | 4,38 | 249,00 | 0,01 | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | | 6,88 | 4,87 | 30,91 | 195,00 | 0,00 | № 313 | |
| | | 150 | | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,00 | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | | 0,33 | 0,02 | 20,70 | 84,75 | 0,30 | № 376 | |
| | | 180 | | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 0,36 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,20 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | п/п | |
| | | 20 | | 1,32 | 0,20 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,20 | 0,00 | п/п | |
| 30 | | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,00 | | | |
| Итого | | 675 | | 27,56 | 23,74 | 81,50 | 651,65 | 20,06 | | |
| Итого | | 840,00 | | 35,82 | 30,90 | 102,30 | 831,55 | 25,47 | | |
| Полдник | Пирог открытый с повидлом | 50 | | 3,08 | 1,6 | 27,6 | 137,5 | 0,04 | №459 | |
| | | 100 | | 6,16 | 3,2 | 55,2 | 275 | 0,08 | | |
| | Какао с молоком | 150 | | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,00 | 1,19 | №394 | |
| | | 180 | | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 1,20 | | |
| | Итого | | 200 | | 5,73 | 3,93 | 38,91 | 214,5 | 1,23 | |
| | Итого | | 280 | | 8,83 | 5,54 | 69,51 | 364 | 1,28 | |
| | Итого за день | | 1345 | | 42,24 | 40,28 | 177,80 | 1244,77 | 33,61 | |
| Итого за день | | 1640 | | 54,20 | 49,56 | 233,93 | 1599,35 | 40,58 | | |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челябиново

"ДЕТСКИЙ САД

"КОЛОСОК"

О.Е.Ребезова

С.ЧЕЛЯДИНОВО

ЛЕВЕНКОСКОГО РАЙОНА

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОГРН 1:49:05:83010

ИНН 91:1039703

20 03

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, | Витамин С | № рецептуры | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|---------------|--|-------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------|------|
| | | 1-3 г. | 3-7л. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 день Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 200 | 5,18 | 5,75 | 4,69 | 16,96 | 130,7 | 0,82 | №93 | | | | | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2,00 | 2,41 | 10,63 | 14,36 | | 70,00 | 91,00 | 0,98 | 1,17 | №395 | |
| | Бутерброд с сыром | 45 | 60 | 4,73 | 6,68 | 6,88 | 8,45 | 14,56 | 19,39 | 139,00 | 180,00 | 0,07 | 0,11 | №395 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 375 | 440 | 12,25 | 15,28 | 13,57 | 16,07 | 42,15 | 339,70 | 416,20 | 1,87 | 2,19 | | | | |
| | 2 завтрак | Сок фруктовый | 150 | 180 | 0,75 | 0,9 | 0 | 0 | 15,15 | 18,18 | 63,33 | 76 | 3 | 3,6 | № 399 | |
| | | Пряники | 30 | 30 | 1,32 | 1,32 | 0,87 | 0,87 | 21,13 | 21,13 | 9,9 | 9,9 | 0 | 0 | | п/п |
| | | Итого | 150 | 180 | 0,75 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 15,15 | 18,18 | 63,33 | 76,00 | 3,00 | 3,60 | | |
| | | Обед | Икра морковная | 40 | 60 | 0,93 | 1,3 | 1,84 | 2,7 | 4,35 | 6,5 | 31,64 | 47,46 | 2,05 | 3,07 | № 54 |
| | | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 200 | 5,31 | 5,31 | 4,14 | 4,14 | 12,35 | 12,35 | 108,00 | 108,00 | 8,96 | 8,96 | |
| Плов из пшеницы | | | 160 | 210 | 16,00 | 21,47 | 14,78 | 19,69 | 26,76 | 35,69 | 304,00 | 406,00 | 0,41 | 1,01 | №304 | |
| Кисель из сока натурального | 150 | | 180 | 0,43 | 0,52 | 0,04 | 0,05 | 22,65 | 27,18 | 92,70 | 111,24 | 0,82 | 0,98 | №382 | | |
| Хлеб ржаной | 20 | | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,20 | 0,20 | 6,68 | 6,68 | 34,80 | 34,80 | 0,00 | 0,00 | | п/п | |
| Хлеб пшеничный | 20 | | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 47,20 | 70,80 | 0,00 | 0,00 | п/п | | |
| Итого | 590 | | 700 | 25,57 | 32,29 | 21,20 | 27,08 | 82,45 | 102,89 | 618,34 | 778,30 | 12,24 | 14,02 | | | |
| Полдник | Вареники ленивые | | 65 | 110 | 8,87 | 14,79 | 4,45 | 7,42 | 13,94 | 24,83 | 131,00 | 225,00 | 0,12 | 0,19 | № 230 | |
| | Сметана | | 15 | 30 | 0,39 | 0,78 | 2,25 | 4,50 | 0,45 | 0,90 | 23,70 | 47,40 | 0,06 | 0,12 | | п/п |
| | Чай с молоком | | 150 | 180 | 2,65 | 2,67 | 2,33 | 2,34 | 11,31 | 14,31 | 77 | 89 | 1,19 | 1,2 | №394 | |
| | Итого | | 215 | 290 | 11,52 | 17,46 | 6,78 | 9,76 | 25,25 | 39,14 | 208,00 | 314,00 | 1,31 | 1,39 | | |
| | Итого за день | | 1330 | 1610 | 50,09 | 65,93 | 41,55 | 52,91 | 165,00 | 212,80 | 1229,37 | 1584,50 | 18,42 | 21,20 | | |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челябиново

О.Е.Ребезова



20 03

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------|-------------------------------|--------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|------|
| | | 1-3 г. | 3-7л. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 4 день Завтрак | Суп молочный с крупой | 180 | | 5,37 | 4,93 | 15,37 | 127,44 | 0,82 | №94 | |
| | "Геркулес" | 200 | | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,60 | 0,91 | | |
| | Чай с сахаром | | 150 | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 0,02 | №392 |
| | | | 180 | | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | |
| | Будерброд с маслом | | 40 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | №1 |
| | | | 40 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | |
| | Итого | 370 | | 7,86 | 12,49 | 36,98 | 291,44 | 0,84 | | |
| | | 420 | | 8,48 | 13,05 | 41,69 | 317,60 | 0,94 | | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | № 368 | |
| | | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | |
| | | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | | |
| Обед | Салат из капусты белокочанной | 40 | | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | 13,00 | №20 | |
| | | 60 | | 0,84 | 3,04 | 5,41 | 52,44 | 19,50 | | |
| | Рассольник ленинградский | 200 | | 1,59 | 4,02 | 13,54 | 97,6 | 6,02 | №76 | |
| | | 200 | | 1,59 | 4,02 | 13,54 | 97,6 | 6,02 | | |
| | Рыба, тушенная с овощами | 60 | | 5,94 | 3,42 | 1,54 | 61,00 | 1,13 | №247 | |
| | | 80 | | 7,66 | 3,85 | 2,20 | 74,00 | 1,96 | | |
| | Пюре картофельное | 120 | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,8 | 14,53 | №321 | |
| | | 150 | | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,2 | 18,16 | | |
| | Компот из свежих плодов | 150 | | 0,12 | 0,12 | 17,90 | 73,20 | 1,29 | №372 | |
| | | 180 | | 0,16 | 0,16 | 23,90 | 97,60 | 1,72 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,20 | 0,00 | п/п | |
| 30 | | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,00 | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | | 2,64 | 0,40 | 13,36 | 69,60 | 0,00 | п/п | | |
| | 50 | | 3,30 | 0,50 | 16,70 | 87,00 | 0,00 | | | |
| | Итого | 630 | | 14,88 | 14,03 | 75,96 | 493,36 | 35,97 | | |
| | | 750 | | 18,98 | 16,67 | 96,68 | 616,64 | 47,36 | | |
| Полдник | Блинчики с повидлом | 55 | | 2,59 | 1,38 | 18,03 | 95 | 0,01 | № 447 | |
| | | 115 | | 5,18 | 2,76 | 36,07 | 190 | 0,03 | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 2,05 | №400 | |
| | | 180 | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,46 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 205 | | 7,17 | 5,46 | 25,61 | 180,00 | 2,06 | |
| | | 295 | | 10,66 | 7,64 | 45,14 | 292,00 | 2,49 | | |
| | Итого за день | 1305 | | 30,31 | 32,38 | 148,35 | 1008,80 | 48,87 | | |
| | | 1565 | | 38,52 | 37,76 | 193,31 | 1270,24 | 60,79 | | |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челябиново

О.Е.Ребезова

20 15



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|------------|--|-------------|-------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | 1-3 г. | 3-7л. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | |
| | | | | | | | | | |
| 5 день | | 65 | | 5,75 | 10,30 | 1,15 | 120,05 | 0,11 | № 215 |
| Завтрак | Омлет натуральный | 85 | | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 | 0,15 | |
| | Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | | 0,54 | 2,08 | 3,42 | 34,64 | 4,8 | № 22 |
| | | 60 | | 0,82 | 3,12 | 5,14 | 51,96 | 7,2 | №392 |
| | Чай с сахаром | 150 | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 0,02 | |
| | | 180 | | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | № 2 |
| | Бутерброд с сыром | 45 | | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 0,07 | |
| | | 60 | | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 0,11 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | 300 | | 11,06 | 19,27 | 26,12 | 321,69 | 5,00 | |
| | Итого | 385 | | 15,08 | 25,05 | 36,03 | 428,96 | 7,49 | |
| 2 завтрак | | 150 | | 4,35 | 3,75 | 6 | 79,5 | 1,05 | № 401 |
| | Кефир | 180 | | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 1,26 | |
| | | 30 | | 1,32 | 0,87 | 21,13 | 9,90 | 0,00 | п/п |
| | Пряники | 30 | | 1,32 | 0,87 | 21,13 | 9,90 | 0,00 | |
| | | 180 | | 5,67 | 4,62 | 27,13 | 89,4 | 1,05 | |
| | Итого | 210 | | 6,54 | 5,37 | 28,33 | 105,3 | 1,26 | |
| Обед | | 30 | | 0 | 0 | 0,38 | 3,6 | 10,54 | п/п |
| | Огурец консервированный | 40 | | 0 | 0 | 0,51 | 4,8 | 14,06 | |
| | | 200 | | 1,58 | 2,18 | 11,66 | 72,6 | 6,6 | № 80 |
| | Суп картофельный с рисом | 250 | | 1,97 | 2,73 | 14,78 | 90,75 | 8,25 | |
| | | 60 | | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139 | 0,09 | №282 |
| | Котлеты рубленые из пшеницы | 80 | | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,12 | |
| | | 120 | | 2,51 | 4,45 | 11,50 | 96,00 | 20,00 | №132 |
| | Капуста тушеная | 150 | | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120,00 | 24,99 | |
| | | 150 | | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | №376 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 | 0,36 | |
| | | 20 | | 1,32 | 0,2 | 6,68 | 34,8 | 0 | п/п |
| | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,2 | 6,68 | 34,8 | 0 | |
| | | 20 | | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0 | п/п |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 0 | |
| | | 600 | | 16,64 | 14,11 | 70,34 | 477,95 | 37,53 | |
| | Итого | 750 | | 21,63 | 18,05 | 88,39 | 606,15 | 47,78 | |
| Полдник | | 65 | | 8,04 | 6,05 | 14,16 | 142,22 | 0,15 | №235 |
| | Пудинг из творога запеченный | 130 | | 15,72 | 12,11 | 28,30 | 285,45 | 0,28 | |
| | | 150 | | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 1,20 | №397 |
| | Какао с молоком | 180 | | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43 | |
| | | 215 | | 11,19 | 8,77 | 27,12 | 231,22 | 1,35 | |
| | Итого | 310 | | 19,39 | 15,3 | 44,12 | 392,45 | 1,71 | |
| | | 1295 | | 44,56 | 46,77 | 150,71 | 1120,26 | 44,93 | |
| | Итого за день | 1655 | | 62,64 | 63,77 | 196,87 | 1532,86 | 58,24 | |



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ с. Челябиново

О.Е.Ребезова

2013

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры | |
|------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|--|
| | | 1-3 г. | 3-7л. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| 6 день | | 160 | | 3,46 | 4,57 | 24,7 | 154,00 | 0,00 | № 185 | |
| Завтрак | Каша жидкая пшеничная | 210 | | 4,59 | 4,9 | 31,26 | 187,00 | 0,00 | | |
| | Чай с молоком | 150 | | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | №394 | |
| | | 180 | | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | | |
| | Будерброд с маслом | 40 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | №1 | |
| | | 40 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | | |
| | | Итого | 350 | | 8,56 | 14,45 | 50,63 | 367 | 1,19 | |
| | | 430 | | 9,71 | 14,79 | 60,19 | 412 | 1,2 | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150 | | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,33 | 3 | № 399 | |
| | | 180 | | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | Итого | 150 | | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | 3,00 | |
| | | 180 | | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 3,60 | | |
| Обед | Икра свекольная | 40 | | 0,93 | 1,84 | 4,93 | 40,03 | 2,68 | № 43 | |
| | | 60 | | 1,40 | 2,70 | 7,40 | 60,06 | 4,03 | | |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | | 1,67 | 2,69 | 9,71 | 69,80 | 4,60 | № 85 | |
| | | 250 | | 2,09 | 3,36 | 12,14 | 87,25 | 5,75 | | |
| | Шницель рыбный натуральный | 60 | | 8,98 | 2,68 | 5,84 | 83,00 | 1,83 | № 258 | |
| | | 80 | | 12,08 | 3,92 | 8,21 | 116,00 | 2,62 | | |
| | Пюре картофельное | 120 | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | 14,53 | № 321 | |
| | | 150 | | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,20 | 18,16 | | |
| | Компот из свежих плодов | 150 | | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | №376 | |
| | | 180 | | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 | 0,36 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,2 | 6,68 | 34,8 | 0 | п/п | |
| | | 20 | | 1,32 | 0,2 | 6,68 | 34,8 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0 | п/п | |
| 30 | | | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 0 | | | |
| | Итого | 610 | | 17,26 | 11,46 | 73,99 | 469,38 | 23,94 | | |
| | | 770 | | 22,72 | 15,3 | 94,35 | 608,11 | 30,92 | | |
| Полдник | Крендель сахарный | 50 | | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185,00 | 0,00 | №460 | |
| | | 80 | | 5,66 | 10,51 | 44,59 | 296,00 | 0,00 | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 2,05 | №400 | |
| | | 180 | | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 2,46 | | |
| | | Итого | 200 | | 8,12 | 10,65 | 35,45 | 270 | 2,05 | |
| | | | 260 | | 11,14 | 15,39 | 53,66 | 398 | 2,46 | |
| | | | 1310 | | 34,69 | 36,56 | 175,22 | 1169,71 | 30,18 | |
| | Итого за день | 1640 | | 44,47 | 45,48 | 226,38 | 1494,11 | 38,18 | | |



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры | |
|------------|--|--------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|--|
| | | 1-3 г. | 3-7 л. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 7 день | | 150 | | 3,6 | 3,8 | 12,6 | 99,3 | 0,7 | №94 | |
| Звтрак | Суп молочный (с рисом) | 200 | | 4,8 | 5,07 | 16,83 | 132,4 | 0,91 | | |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | № 368 | |
| | Чай с лимоном | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | | |
| | Бутерброд с сыром | 150 | | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 1,42 | №393 | |
| | | 180 | | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | | |
| | Бутерброд с сыром | 45 | | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 0,07 | № 2 | |
| | | 60 | | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 0,11 | | |
| | | 445 | | 8,80 | 11,09 | 44,06 | 311,30 | 12,19 | | |
| | Итого | 540 | | 12,00 | 13,94 | 56,22 | 397,40 | 13,85 | | |
| 2 завтрак | | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | №368 | |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 10 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | 100 | | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | | |
| | Итого | 100 | | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | | |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | | 0,66 | 1,67 | 3,28 | 30,80 | 3,92 | № 34 | |
| | | 60 | | 1,00 | 2,51 | 4,92 | 46,26 | 5,88 | | |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | | 4,50 | 2,40 | 12,50 | 89,80 | 9,00 | № 84 | |
| | | 200 | | 4,50 | 2,40 | 12,50 | 89,80 | 9,00 | | |
| | Гуляш из отварного мяса | 120 | | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189,00 | 0,60 | №277 | |
| | | 160 | | 20,63 | 16,30 | 5,24 | 250,00 | 1,11 | | |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | | 4,41 | 3,61 | 21,15 | 134,76 | 0,00 | №317 | |
| | | 150 | | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,00 | | |
| | Кисель из сока натурального | 150 | | 0,43 | 0,04 | 22,65 | 92,70 | 0,82 | №382 | |
| | | 180 | | 0,52 | 0,05 | 27,18 | 111,24 | 0,98 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,20 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | п/п | |
| | | 20 | | 1,32 | 0,20 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,20 | 0,00 | п/п | |
| | | 30 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,00 | | |
| | | 670 | | 28,32 | 20,53 | 79,88 | 619,06 | 14,34 | | |
| | Итого | 800 | | 35,85 | 26,27 | 97,45 | 771,35 | 16,97 | | |
| Полдник | Оладьи с повидлом | 130 | | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 330 | 0,47 | №449 | |
| | | 130 | | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 330 | 0,47 | | |
| | Чай с молоком | 150 | | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | №394 | |
| | | 180 | | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | 280 | | 11,70 | 10,44 | 66,46 | 407,00 | 1,66 | |
| | | Итого | 310 | | 11,72 | 10,45 | 69,46 | 419,00 | 1,67 | |
| | | 1495 | | 50,32 | 42,56 | 211,40 | 1432,36 | 38,19 | | |
| | Итого за день | 1750 | | 61,07 | 51,16 | 244,13 | 1682,75 | 42,49 | | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с. Челябиново
О.Е.Ребезова

« 20 » 25



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------|-------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|
| | | 1-3 г. | 3-7л. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | |
| 9 день | | 160 | | 3,46 | 4,57 | 24,70 | 154,00 | 0,00 | №185 |
| Завтрак | Каша жидкая пшеничная | 210 | | 4,59 | 4,90 | 31,26 | 187,00 | 0,00 | |
| | | 150 | | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 0,02 | №392 |
| | Чай с сахаром | 180 | | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,03 | |
| | | 40 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | №1 |
| | Будерброд с маслом | 40 | | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | |
| | Итого | | 350 | | 5,95 | 12,13 | 46,31 | 318,00 | 0,02 |
| | | 430 | | 7,10 | 12,47 | 55,87 | 363,00 | 0,03 | |
| 2 завтрак | | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | № 368 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 |
| | | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | |
| Обед | Салат из свеклы | 40 | | 0,56 | 2,40 | 3,30 | 37,50 | 3,80 | № 33 |
| | | 60 | | 0,85 | 3,65 | 5,00 | 56,33 | 5,69 | |
| | Суп -лапша домашняя | 200 | | 1,77 | 4,05 | 9,54 | 81,8 | 0,4 | № 86 |
| | | 250 | | 2,21 | 5,07 | 11,92 | 102,2 | 0,5 | |
| | Котлета рыбная любительская с | 60 | | 8,25 | 2,69 | 6,68 | 84 | 2,12 | № 256 |
| | | 80 | | 11,16 | 3,9 | 9,04 | 116 | 3,06 | |
| | Пюре картофельное | 120 | | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,8 | 14,53 | №321 |
| | | 150 | | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,2 | 18,16 | |
| | Компот из свежих плодов | 150 | | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | №376 |
| | | 180 | | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 102,00 | 0,36 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | | 1,32 | 0,20 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | п/п |
| | | 20 | | 1,32 | 0,20 | 6,68 | 34,80 | 0,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,20 | 0,00 | п/п |
| | | 30 | | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,80 | 0,00 | |
| Итого | | 610 | | 16,26 | 13,39 | 73,03 | 479,85 | 21,15 | |
| | | 770 | | 21,37 | 17,94 | 92,56 | 619,33 | 27,77 | |
| Итого за день | Запеканка манная с изюмом | 155 | | 6,61 | 4,78 | 41,4 | 235 | 0,49 | № 188 |
| | | 205 | | 9,2 | 7,06 | 54,37 | 318 | 0,65 | |
| | Кисель из сока натурального | 150 | | 0,43 | 0,04 | 22,65 | 92,70 | 0,82 | №382 |
| | | 180 | | 0,52 | 0,05 | 27,18 | 111,24 | 0,98 | |
| | Сметана | 15 | | 0,39 | 2,25 | 0,45 | 23,70 | 0,06 | п/п |
| | | 30 | | 0,78 | 4,50 | 0,90 | 47,40 | 0,12 | |
| | Итого | | 320 | | 7,43 | 7,07 | 64,50 | 351,40 | 1,37 |
| | | | 415 | | 10,50 | 11,61 | 82,45 | 476,64 | 1,75 |
| | | 1380 | | 30,04 | 32,99 | 193,64 | 1193,25 | 32,54 | |
| | | 1715 | | 39,37 | 42,42 | 240,68 | 1502,97 | 39,55 | |

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с. Челябиново

О.Е.Ребезова

« 20 05 » 2025

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, | Витамин С | № рецептур |
|--------------------|--|--------------|--------------|-------------------|---------------|----------------|--------------------------|-------------|------------|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | 3-7 л. | | | | | | | |
| 10 день Завтрак | Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | 0,54 | 2,08 | 3,42 | 34,64 | 4,8 | № 22 | |
| | | 60 | 0,82 | 3,12 | 5,14 | 51,96 | 7,2 | | |
| | Драчена | | 65 | 6,42 | 8,77 | 3,96 | 120,00 | 0,21 | № 228 |
| | | | 85 | 8,52 | 11,69 | 5,05 | 160,00 | 0,28 | |
| | Чай с лимоном | | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 1,42 | №393 |
| | | | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | |
| | Фрукты свежие(яблоко) | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | № 368 |
| | | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | |
| | Бутерброд с сыром | | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 0,07 | № 2 |
| | | | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 0,11 | |
| | Итого | 400 | 12,16 | 18,14 | 38,84 | 366,64 | 16,50 | | |
| | | 485 | 16,54 | 23,68 | 49,58 | 476,96 | 20,42 | | |
| 2 завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 79,5 | 1,05 | № 401 | |
| | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 1,26 | | |
| | Пряники | 30 | 1,32 | 0,87 | 21,13 | 9,90 | 0,00 | п/п | |
| | | 30 | 1,32 | 0,87 | 21,13 | 9,90 | 0,00 | | |
| | | Итого | 180 | 5,67 | 4,62 | 27,13 | 89,40 | 1,05 | |
| | | | 210 | 6,54 | 5,37 | 28,33 | 105,30 | 1,26 | |
| Обед | Салат из капусты белокочанной | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | 13,00 | №20 | |
| | | 60 | 0,84 | 3,04 | 5,41 | 52,44 | 19,50 | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,06 | 107,80 | 4,65 | №81 | |
| | | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,06 | 107,80 | 4,65 | | |
| | Птица тушеная в соусе с овощами | 180 | 9,09 | 6,50 | 16,49 | 161,00 | 7,34 | № 302 | |
| | | 230 | 11,91 | 8,64 | 20,88 | 209,00 | 9,24 | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,70 | 84,75 | 0,30 | № 376 | |
| | | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 0,36 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,2 | 6,68 | 34,8 | 0 | п/п | |
| | | 20 | 1,32 | 0,2 | 6,68 | 34,8 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47,2 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | 0 | | |
| | Итого | 610 | 17,27 | 13,155 | 70,2 | 470,51 | 25,29 | | |
| | | 720 | 21,22 | 16,41 | 85,51 | 576,54 | 33,75 | | |
| Полдник | Запеканка из творога | 100 | 17,50 | 12,06 | 17,16 | 247,00 | 0,24 | № 237 | |
| | | 100 | 17,50 | 12,06 | 17,16 | 247,00 | 0,24 | | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 1,20 | №397 | |
| | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,00 | 1,43 | | |
| | | | | | | | | | |
| | | Итого | 250 | 20,65 | 14,78 | 30,12 | 336,00 | 1,44 | |
| | | | 280 | 21,17 | 15,25 | 32,98 | 354,00 | 1,67 | |
| | Итого за день | 1440 | 55,75 | 50,695 | 166,29 | 1262,55 | 44,28 | | |
| | | 1695 | 65,47 | 60,71 | 196,4 | 1512,8 | 57,1 | | |
| | Итого за 10 день | 13575 | 411 | 389 | 1742 | 11874 | 350 | | |
| | | 16500 | 528 | 487 | 2174 | 14944 | 430 | | |
| | | 1358 | 41 | 39 | 174 | 1187 | 35 | | |
| | Среднее за 10 дней | 1650 | 53 | 49 | 217 | 1494 | 43 | | |

Итого по приготавливаемому меню

| Итого за весь период | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал. | Вит. С |
|---------------------------------|-------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г. | | |
| | 1,6-3 лет | 411 | 389 | 1742 | 11874 | 350 |
| | 3-7 лет | 528 | 487 | 2174 | 14944 | 430 |
| Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20 | 1,6- 3 лет | 31,08 | 36,25 | 152,25 | 1050 | 33,75 |
| | 3-7 лет | 40,5 | 45 | 195,75 | 1350 | 37,5 |
| Среднее значение за период | 1,6 – 3 лет | 41 | 39 | 174 | 1187 | 35 |
| | 3-7 лет | 53 | 49 | 217 | 1494 | 43 |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| Возраст детей | | завтрак | II завтрак | обед | полдник |
|--------------------|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1,6 – 3 лет | Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20 | 350 | 100 | 450 | 200 |
| | Фактически | 368 | 139 | 613 | 237 |
| 3-7 лет | Норма по СанПин 2.3/2.4 3590-20 | 400 | 100 | 600 | 250 |
| | Фактически | 440 | 157 | 744 | 300 |