

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Змиевский детский сад комбинированного вида №1»**

Утверждено
Приказом МБДОУ «Змиевский детский
сад комбинированного вида №1»
от 20.03.2021 г. № 37

Основное меню

Нормы физических потребностей в энергии и пищевых веществ для детей
с 2-х до 3-х лет в день.

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность	С
42 (+-10%)	47 (+-10%)	203(+10%)	1400(+10%)	50(+10%)

Нормы физических потребностей в энергии и пищевых веществ для детей
с 3-х до 7-и лет в день.

Пищевые вещества				Витамины, мг
Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность	С
54 (+-10%)	60 (+-10%)	261(+10%)	1800(+10%)	50(+10%)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 раздел VIII приложение 10, Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 2нормы фактических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ"

Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день) 300 мл								
Завтрак	Каша гречневая с маслом сахаром	90	100	6,6/8,31	4,44/5,61	33,6/41,91	201,6/251,25	165а
	Чай с сахаром	180	200	0,054/0,055	0,018/0,02	9,47/10,52	37,89/42,1	392
	Печенье с маслом	20/6	20/7					
Итого за завтрак		296	327	6,66/8,37	4,46/5,63	43,07/52,43	239,49/293,35	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,1	10,1	46	
	Салат из квашеной капусты	40	60	0,9	2,7	4,2	45	4
	Суп картофельный с рыбой	150	200	2,2/2,8	3,0/3,8	10,9/13,6	77,5/96,9	64
Обед	Рожки отварные	90	100	4,24/5,3	3,04/3,8	25,92/32,4	150,4/187,9	43/3
	Гуляш из мяса птицы	60	-	9,02/0	7,13/0	2,3/0	109,37/0	277
	Соус томатный с овощами		30	0/ 0,36	0/ 1,24	0/2,24	0/21,48	463
	Сосиски отварные	-	70	0/12,04	0/10,92	0/0,14	0/ 146,3	96
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	700
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	96,69/107,44	122
Итого за обед		560	710	19,94/14,1	16,35/23,06	80,94/96,24	548,36/692,02	
Уплотнённый ужин	Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Рагу овощное	180	200	3,0/3,75	4,07/5,08	11,56/14,44	101,05/126,31	57
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,5/94	701
	Чай с молоком	180	200	2,66/2,96	2,34/2,6	14,31/15,9	88,99/98,88	394
	Вафля	20	20					5
Итого за уплотнённый ужин		450	540	13,11/14,95	11,31/12,68	40,64/49,94	323,54/382,19	
Итого за день		1406	1677	40,24/49,55	32,17/40,75	174,75/208,01	1158/1413	

Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день) 300 мл								
Завтрак	Молочная вермишель	120	150	2,55/3,4	2,78/3,6	9/12	71,25/95	21/2
	Чай с лимоном	180	200	0,108/0,12	0,018/0,02	9,32/10,36	37,46/41,62	393
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	40/15	1,27/1,55	3,23/3,94	24,45/29,88	131,99/161,33	101
Итого за завтрак		375	455	3,928/5,07	6,028/7,56	42,77/52,24	240,7/297,95	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Винегрет овощной	40	60	0,4/0,6	0,87/1,29	1,33/2,01	19,3/29,01	1
	Помидорник со сметаной	150	200	1,74/2,17	3,56/4,45	9,69/12,03	77,6/97	137
	Каша гречневая	90	100	6,84/8,55	5,78/7,23	32,94/41,17	216,41/270,5	65
	Суфле из отварной курицы	60	80	14,63/16,72	12,53/14,32	3,08/3,52	165,62/189,28	110
	Соус томатный с овощами	30	30	0,36/0,36	1,24/1,24	2,24/2,24	21,48/21,48	463
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	700
	Кисель	180	200	0	0	17,64/19,6	72/80	122
Итого за обед		590	720	26,61/31,7	24,46/29,13	80,28/97,27	642,01/774,27	
Уплотнённый ужин	Сырники творожные запеченные	110	110	17,17	13,47	13,06	249,91	85
	Молочный соус	30	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,2/1,4	1,8/2,0	20,2/22,4	104,4/116	258
	Фрукты	100	100					
Итого за уплотнённый ужин		420	440	18,95/19,15	16,63/16,83	37,24/39,44	184,76/396,36	
Итого за день		1485	1715	50/56,4	47,2/53,6	170,4/286,7	1314/1515	

Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день) 300 мл								
Завтрак	Каша манная жидкая	150	200	4,2/5,7	5,5/7,3	31,5/42	195,2/256	98
	Какао с молоком	180	200	3,38/3,77	3,53/3,93	23,35/25,95	138,53/153,92	242
	Бутерброд с сыром	30/ 10	40/15	3,5/4,66	7,42/9,9	8,02/10,7	114,3/152,5	1
Итого за завтрак		370	455	11,08/14,13	16,45/21,13	62,87/78,65	448,03/562,42	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свеклы	40	60	0,53/0,8	3,33/4,99	2,73/4,1	42,67/64	20/1
	Суп фасолевый	150	200	3,4/4,25	3,9/4,87	9,9/12,37	89/111,25	32/2
	Картофель тушёный с курицей	120	150	4,44/5,55	4,32/5,4	4,68/5,85	75,6/94,5	429
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	700
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	96,69/107,44	122
Итого за обед		530	660	11,95/14,94	12,03/15,86	54,93/65,98	373,56/464,19	
Уплотнённый ужин	Каша" Ассорти"	120	150	4,91/6,55	6,25/8,33	26,32/35,09	180,83/241,11	93
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,5/94	701
	Кефир	180	200	5,04/5,6	4,8/5,3	7,38/8,2	106,2/118	245
	Фрукты	100	100					
Итого за уплотнённый ужин		430	490	12,32/15,31	11,35/14,03	48,19/62,61	357,53/453,11	
Итого за день		1430	1705	33,85/44,88	39,83/51,12	176,09/217,34	1225,12/1525,72	

Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день) 300 мл								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,5/4,67	5,12/6,8	39/52	220/293	105
	Чай с сахаром	180	200	0,054/0,055	0,018/0,02	9,47/10,52	37,89/42,1	392
	Бутерброд с маслом	30/6	40/7	1,95/2,6	3,85/5,13	11,75/15,7	90,5/120,7	1/13
Итого за завтрак		366	447	5,504/7,325	8,988/11,95	60,22/78,22	348,39/455,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Помидор солёный	40	60	0,44/0,66	0,004/0,006	1,4/2,1	8/12	113
	Борщ со сметаной	150	200	1,8/2,25	4,3/5,37	8,6/10,75	81/101,25	2/2
	Рожки отварные	90	100	4,24/5,3	3,04/3,8	25,92/32,4	150,4/187,9	43/3
	Запеканка из печени с рисом	60	80	12,48	5,08	13,74	150,56	294
	Соус томатный с овощами	30	30	0,36	1,24	2,24	21	463
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	700
	Кисель	180	200	0	0	17,64/19,6	72/80	122
Итого за обед		590	720	21,96/24,35	14,144/16,096	82,9/97,53	552,56/639,71	
Уплотнённый ужин	Пюре картофельное	120	150	2,6/3,26	3,74/4,68	6,43/8,04	99,12/123,9	56
	Омлет натуральный	110	110	8,64	9,97	3,53	137,42	77
	Салат из морской капусты	40	60	0,9	0	1,4	9,8	62
	Молоко кипяченое	180	200	5,03/5,59	5,74/6,38	8,43/9,38	105,57/117,31	260
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,5/94	701
Итого за уплотнённый ужин		480	560	19,54/21,55	19,75/21,43	34,28/41,67	422,41/482,43	
Итого за день		1596	1827	47,5/53,7	42,9/49,6	187,5/227,5	1369/1748	

Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день) 300 мл								
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	200	3,87/5,2	6,5/8,7	22,9/30,6	162,5/217,0	100
	Чай с сахаром	180	200	0,054/0,055	0,018/0,02	9,47/10,52	37,89/42,1	392
	Бутерброд с сыром	30/ 10	40/15	3,5/4,66	7,42/9,9	8,02/10,7	114,3/152,5	1
Итого за завтрак		370	455	7,424/9,915	14,038/18,62	40,39/51,82	314,69/411,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Огурец соленый	40	60	1,12/1,68	0/0	0,52/0,78	6,44/9,66	19
	Свекольник	150	200	6/7,5	11,2/14	19,9/24,9	201,5/251,9	35
	Пюре картофельное	120	150	2,6/3,26	3,74/4,68	6,43/8,04	99,12/123,9	56
	Рыба отварная	60	80	4,33	0,51	0,43	57,32	145
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87,0	700
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94/1,04	0/0	24,26/29,96	96,69/107,44	122
Итого за обед		590	740	17,63/20,21	13,23/17,09	60,7/76,61	485,67/592,22	
Уплотнённый ужин	Рисовая запеканка	110	110	2,25	0,9	22,05	108,5	285
	повидло	15	15					
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,5/94	701
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,2/1,4	1,8/2,0	20,2/22,4	104,4/116	258
	Фрукты	100	100					
Итого за уплотнённый ужин		435	465	5,82/6,81	3/3,3	56,74/63,77	283,4/318,5	
Итого за день		1495	1760	31,37/38,38	33,2/41,8	172,02/203,38	1174/1414	

Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день) 300 мл								
Завтрак	Рожки с маслом, сахаром	90	100	5,66/7,54	0,67/0,9	29,04/38,6	144,9/193,2	297
	Чай с сахаром	180	200	0,054/0,055	0,018/0,02	9,47/10,52	37,89/42,1	392
	Печенье с маслом	20/6	20/7					
Итого за завтрак		296	327	5,714/7,595	0,688/0,92	38,51/49,12	182,79/235,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	60	0,9	2,7	4,2	45	4
	Суп гороховый	150	200	4,3/5,37	4/5	15,9/19,87	118/147,5	17/2
	Плов с мяса кур	120	150	11,47/14,34	10,46/13,08	19,78/24,72	228/276	4/9
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87,0	700
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	96,69/107,44	122
Итого за обед		540	660	20,25/24,95	17,64/21,38	77,5/92,45	557,29/662,94	
Уплотнённый ужин	Молоко кипячёное	180	200	5,03/5,59	5,74/6,38	8,43/9,38	105,57/117,31	260
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	40/15	1,27/1,55	3,23/3,94	24,45/29,88	131,99/161,33	101
	Вареники ленивые	110	110	14,58	14,3	15,22	19,3	123
	Соус молочный	50	50	0,58	1,36	3,98	30,45	351
Итого за уплотнённый ужин		385	415	21,46/22,3	24,72/25,98	52,08/58,46	287,31/328,39	
Итого за день		1321	1502	47,94/55,35	43,07/48,35	178,14/210,03	1073/1273	

Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день) 300 мл								
Завтрак	Каша манная жидкая	150	200	4,2/5,7	5,5/7,3	31,5/42	195,2/256	98
	Какао с молоком	180	200	3,38/3,77	3,53/3,93	23,35/25,95	138,53/153,92	242
	Бутерброд с сыром	30/ 10	40/15	3,5/4,66	7,42/9,9	8,02/10,7	114,3/152,5	1
Итого за завтрак		370	455	11,08/14,12	16,45/21,13	62,87/78,65	448,03/561,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат картофельный с зелёным горошком	40	60	0,4/0,6	4,47/6,7	4,07/6,1	61,33/91,99	32/1
	Рассольник со сметаной	150	200	1,4/1,75	2,6/3,25	9,4/11,75	68/85	9/2
	Каша гречневая	90	100	6,84/8,55	5,78/7,23	32,94/41,17	216,41/270,5	65
	Гуляш из говядины	60	80	21,68	24,21	6,74	331,53	162
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	700
	Кисель	180	200	0	0	17,64/19,6	72/80	122
Итого за обед		560	690	32,96/35,88	37,54/41,99	70,68/102,06	818,87/946,02	
Уплотнённый ужин	Пюре картофельное	120	150	2,6/3,26	3,74/4,68	6,43/8,04	99,12/123,9	56
	Сельдь	40	60	4,95/7,43	4,81/7,22	0,8/1,2	66,36/99,55	26
	Чай с лимоном	180	200	0,108/0,12	0,018/0,020	9,32/10,36	37,46/41,62	393
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,5/94,0	701
Итого за уплотнённый ужин		370	450	10,028/13,9	8,868/12,32	31,04/38,92	273,44/359,07	
Итого за день		1400	1695	54,6/64,5	63,9/75,5	188,2/229,7	1586/1913	

Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день) 300 мл								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	4,3/5,7	9,8/13,1	25,8/34,4	167,8/223,7	103
	Молоко кипячёное	180	200	5,03/5,59	5,74/6,38	8,43/9,38	105,57/117,31	260
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	40/15	1,27/1,55	3,23/3,94	24,45/29,88	131,99/161,33	101
Итого за завтрак		375	455	10,6/12,84	18,77/23,42	58,68/73,66	405,36/502,34	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свеклы	40	60	0,53/0,8	3,33/4,99	2,73/4,10	42,67/64	20/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,9/2,37	2,8/3,5	11,1/13,87	78/97,5	20/2
	Пюре картофельное	120	150	2,6/3,262	3,74/4,68	6,43/8,04	99,12/123,9	56
	Суфле из отварной курицы	60	80	14,63/16,72	12,53/14,32	3,08/3,52	165,62/189,28	110
	Соус томатный с овощами	30	30	0,36	1,24	2,24	21,48	463
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,60	13,36/16,7	69,6/87	700
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	96,69/107,44	122
Итого за обед		620	770	23,6/27,852	24,12/29,33	63,2/75,43	573,18/690,6	
Уплотнённый ужин	Омлет натуральный	110	110	8,64	9,37	3,53	137,42	77
	Капуста тушёная	120	150	2,54/3,18	5,38/6,79	5,58/6,97	95,76/119,7	48
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,20/1,4	1,8/2	20,2/22,4	104,4/116	258
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,5/94	701
Итого за уплотнённый ужин		440	500	14,75/16,38	16,85/18,56	43,8/52,22	408,08/467,12	
Итого за день		1535	1825	49,5/57,6	59,8/71,4	175,8/211,4	1433/1706	

Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день) 300 мл								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	4,65/6,2	5,5/7,4	27,7/37	180/240	271
	Чай с лимоном	180	200	0,108/0,12	0,018/0,02	9,32/10,36	37,46/41,62	393
	Бутерброд с маслом	30/6	40/7	1,95/2,6	3,85/5,13	11,75/15,7	90,5/120,7	1/13
Итого за завтрак		366	447	6,708/8,92	9,368/12,55	48,77/63,06	307,96/402,32	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Огурец солёный	40	60	1,12/1,68	0/0	0,52/0,78	6,44/9,66	19
	Суп картофельный с гренками	150	200	0,937	0,113	0,66	40,5	77
	Ленивые голубцы с отварным мясом	120	150	8,77/10,96	8,78/10,98	11,21/14,01	159,85/199,81	92
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	700
	Кисель	180	200	0/0	0/0	17,64/19,6	72/80	122
Итого за обед		530	660	13,467/16,9	9,373/11,693	43,39/51,75	348,39/416,97	
Уплотнённый ужин	Сырники творожные запечённые	110	110	17,17	13,47	13,06	249,91	85
	Варенье	15	15					
	Какао с молоком	180	200	3,38/3,77	3,53/3,93	23,35/25,95	138,53/153,92	242
	Фрукты	100	100					
Итого за уплотнённый ужин		405	425	20,55/20,94	17/17,4	36,41/39,01	388,44/403,83	
Итого за день		1401	1632	42,17/48,28	35,8/41,7	145,3/171,3	1115/1297	

Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день) 300 мл								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,5/4,67	5,12/6,8	39/52	220/293	105
	Чай с сахаром	180	200	0,054/0,055	0,018/0,02	9,47/10,52	37,89/42,1	392
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	3,5/4,66	7,42/9,9	8,02/10,7	114,3/152,5	1
Итого за завтрак		370	445	7,054/9,385	12,56/16,72	56,49/73,22	372,19/487,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Винегрет овощной	40	60	0,4/0,6	0,87/1,29	1,33/2,01	19,3/29,01	1
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,4/1,75	3,9/4,87	6,78/8,47	67,8/84,75	67
	Рожки отварные	90	100	4,24/5,3	3,04/3,8	25,92/32,4	150,40/187,9	43/3
	Ёжики рыбные	60	80	9,8/13,3	6,6/6,8	18,4/22,1	148,3/179,5	6
	Соус томатный с овощами	30	30	0,36	1,24	2,24	21	463
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	700
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	96,69/107,44	122
Итого за обед		590	720	19,78/25,65	16,13/18,6	92,29/110,88	573,09/696,6	
Уплотнённый ужин	Каша Дружба	120	150	3,5/4,7	5,4/7,2	39,73/52,9	221,1/295,7	84
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,5/94	701
	Кефир	180	200	5,04/5,6	4,8/5,3	7,38/8,2	106,2/118	245
	Фрукты	100	100					
Итого за уплотнённый ужин		430	490	10,91/13,46	10,5/12,9	61,6/80,42	397,8/507,7	
Итого за день		1520	1805	34,74/48,9	39,3/48,3	181,5/222,6	1389/1707	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1486/1767	41/48,6	39/48,45	173,8/229	1248/1523

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1453/1722	45,8/55	48,4/57	183,74/209	1319/1579