

## 1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2012	207	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	7.8	10.3	37.2	223.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	142.9	22.6	183.8	0.8	145.2	2.4	0.0	0.0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.5	3.0	12.0	91.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	114.8	19.8	90.8	0.5	190.5	9.9	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0
2008	710	ЙОГУРТ	180	5.0	4.5	12.1	101.7	0.1	1.3	0.1	0.0	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.0	262.8	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>17.8</b>	<b>17.9</b>	<b>71.3</b>	<b>463.4</b>	<b>0.3</b>	<b>2.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>	<b>480.6</b>	<b>77.5</b>	<b>470.8</b>	<b>1.9</b>	<b>637.2</b>	<b>12.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																					
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1.1	2.4	6.3	39.9	0.0	2.3	0.0	0.8	0.0	0.0	19.4	11.5	22.6	0.7	167.6	4.1	0.0	0.0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	1.84	4.72	10.24	138.22	0.1	11.3	0.3	0.4	0.1	0.1	39.7	23.9	81.3	1.5	315.4	5.9	0.0	0.0
2008	265	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	14.30	12.9	26.9	617.5	0.1	1.3	0.2	2.9	0.0	0.2	21.6	44.6	222.7	2.8	441.1	8.9	0.1	0.0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.5	58.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	1.9	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
2008	705	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>20.1</b>	<b>20.3</b>	<b>81.4</b>	<b>941.9</b>	<b>0.3</b>	<b>15.0</b>	<b>0.5</b>	<b>5.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>97.7</b>	<b>92.3</b>	<b>360.8</b>	<b>6.2</b>	<b>978.2</b>	<b>20.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1230</b>	<b>38.0</b>	<b>38.2</b>	<b>152.7</b>	<b>1,405.3</b>	<b>0.5</b>	<b>17.0</b>	<b>0.7</b>	<b>5.8</b>	<b>0.3</b>	<b>0.9</b>	<b>578.3</b>	<b>169.8</b>	<b>831.6</b>	<b>8.1</b>	<b>1,615.4</b>	<b>32.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>

## 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2012	246	РЫБА(МИНТАЙ), ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	10.1	11.3	15.8	189.4	0.1	2.0	0.1	0.5	0.1	0.2	90.8	64.1	288.7	1.1	579.4	175.4	0.7	0.0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.3	4.9	19.6	154.7	0.2	16.0	0.0	0.3	0.1	0.1	21.8	41.6	105.8	1.8	1,136.8	10.0	0.1	0.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.8	0.0	12.3	62.9	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	28.0	18.0	30.5	3.0	110.8	0.0	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
2008	705	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>510</b>	<b>16.0</b>	<b>16.5</b>	<b>66.2</b>	<b>495.2</b>	<b>0.4</b>	<b>19.5</b>	<b>0.1</b>	<b>1.7</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>148.8</b>	<b>134.1</b>	<b>459.2</b>	<b>7.1</b>	<b>1,880.0</b>	<b>186.5</b>	<b>0.8</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	3.8	5.8	40.0	0.0	3.3	0.0	0.8	0.0	0.0	7.6	4.6	13.8	0.4	46.2	1.0	0.0	0.0
2008	76	БОРЩ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ,СО СМЕТАНОЙ	200	4.3	5.5	19.2	238.4	0.1	11.1	0.2	0.5	0.1	0.1	42.0	31.0	84.6	1.8	554.3	8.2	0.1	0.0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	14.6	15.9	19.9	320.1	0.0	0.6	0.2	2.1	0.0	0.1	19.9	20.0	135.2	2.0	306.0	6.7	0.0	0.0
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.7	4.3	34.7	214.6	0.2	0.0	0.0	4.3	0.1	0.1	15.8	113.4	168.3	3.9	238.4	2.1	0.0	0.0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	22.0	92.7	0.0	51.9	0.1	0.4	0.0	0.0	12.5	3.1	1.4	0.3	5.5	0.0	0.0	0.0
2008	705	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>30.4</b>	<b>30.0</b>	<b>120.1</b>	<b>994.0</b>	<b>0.4</b>	<b>66.9</b>	<b>0.5</b>	<b>9.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>108.3</b>	<b>185.7</b>	<b>445.9</b>	<b>9.7</b>	<b>1,216.3</b>	<b>19.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1240</b>	<b>46.5</b>	<b>46.5</b>	<b>186.3</b>	<b>1,489.20</b>	<b>0.83</b>	<b>86.42</b>	<b>0.64</b>	<b>10.86</b>	<b>0.38</b>	<b>0.58</b>	<b>257.06</b>	<b>319.82</b>	<b>905.10</b>	<b>16.82</b>	<b>3,096.32</b>	<b>205.60</b>	<b>0.88</b>	<b>0.00</b>

## 3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6.6	7.6	18.1	202.1	0.2	0.7	0.0	0.8	0.1	0.2	134.3	34.9	148.3	0.9	239.0	12.3	0.0	0.0
2011	429	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	6.1	7.0	18.3	224.5	0.1	0.0	0.1	0.4	0.4	0.1	19.6	9.9	71.7	0.9	101.3	4.1	0.0	0.0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1.8	1.3	11.1	63.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	62.0	11.6	47.6	0.3	91.1	4.7	0.0	0.0
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.0	4.0	0.0	0.6	0.0	0.0	14.4	7.2	9.9	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>16.2</b>	<b>16.4</b>	<b>65.8</b>	<b>574.9</b>	<b>0.4</b>	<b>5.0</b>	<b>0.1</b>	<b>2.3</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>	<b>233.9</b>	<b>67.4</b>	<b>294.9</b>	<b>4.9</b>	<b>219.6</b>	<b>22.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.7	4.2	3.6	42.2	0.1	11.9	0.1	1.4	0.0	0.0	9.7	10.2	18.2	0.5	144.8	1.2	0.0	0.0
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	0.5	5.3	8.2	68.5	0.1	3.3	0.2	0.3	0.1	0.1	19.4	13.3	30.4	0.6	227.2	2.4	0.0	0.0
2008	299	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	15.98	10.96	22.49	420.43	0.29	18.07	7.72	2.30	0.47	1.97	32.88	36.48	392.32	7.85	470.08	12.37	0.25	0.04
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.1	30.7	126.7	0.0	0.7	0.2	0.0	0.0	0.1	61.1	35.8	46.9	1.0	613.4	0.0	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
2008	705	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>20.8</b>	<b>20.9</b>	<b>83.5</b>	<b>746.0</b>	<b>0.6</b>	<b>34.0</b>	<b>8.2</b>	<b>4.9</b>	<b>0.6</b>	<b>2.2</b>	<b>131.3</b>	<b>106.2</b>	<b>522.0</b>	<b>11.2</b>	<b>1,508.5</b>	<b>17.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1200</b>	<b>37.0</b>	<b>37.3</b>	<b>149.2</b>	<b>1,320.9</b>	<b>1.0</b>	<b>38.9</b>	<b>8.3</b>	<b>7.2</b>	<b>1.1</b>	<b>2.5</b>	<b>365.2</b>	<b>173.6</b>	<b>816.9</b>	<b>16.1</b>	<b>1,728.1</b>	<b>39.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.0</b>

## 4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.9	9.9	18.2	156.9	0.1	0.7	0.0	0.3	0.1	0.2	129.9	23.6	116.1	0.4	202.6	11.4	0.0	0.0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	22.0	5.0	77.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.1	13.3	97.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	114.8	19.8	90.8	0.5	190.5	9.9	0.0	0.0
к/к	к/к	ЗЕФИР	20	0.2	0.0	20.9	97.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	1.2	2.4	0.3	9.3	0.0	0.0	0.0	0.0
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>17.7</b>	<b>17.8</b>	<b>71.2</b>	<b>501.4</b>	<b>0.2</b>	<b>1.2</b>	<b>0.1</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>5.3</b>	<b>276.1</b>	<b>61.2</b>	<b>318.4</b>	<b>12.4</b>	<b>446.1</b>	<b>22.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1.9	4.6	4.9	51.0	0.0	3.6	0.0	1.4	0.0	0.0	13.9	7.8	16.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	7.1	9.3	12.4	199.7	0.1	2.4	0.2	1.0	0.0	0.1	18.4	34.0	74.3	1.4	257.6	3.2	0.0	0.0
2008	231	РЫБА(ТРЕСКА), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.3	6.4	9.5	147.8	0.1	2.4	0.5	3.6	0.0	0.1	51.6	58.2	224.0	1.1	502.3	143.6	0.6	0.0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	20.5	143.9	0.2	10.3	0.0	0.3	0.1	0.1	37.4	29.2	84.5	1.2	761.4	8.5	0.1	0.0
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	180	0.6	0.4	38.8	140.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	40.0	18.0	24.0	0.8	300.0	12.0	0.0	0.0
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>25.9</b>	<b>26.1</b>	<b>104.6</b>	<b>770.6</b>	<b>0.5</b>	<b>22.7</b>	<b>0.7</b>	<b>7.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>169.5</b>	<b>157.6</b>	<b>457.9</b>	<b>6.1</b>	<b>1,874.3</b>	<b>168.4</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1230</b>	<b>43.6</b>	<b>43.9</b>	<b>175.8</b>	<b>1,272.0</b>	<b>0.7</b>	<b>23.9</b>	<b>0.8</b>	<b>8.6</b>	<b>0.2</b>	<b>5.6</b>	<b>445.6</b>	<b>218.8</b>	<b>776.3</b>	<b>18.5</b>	<b>2,320.4</b>	<b>190.8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>

## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160	8.1	8.2	23.2	167.2	0.1	0.5	0.1	0.2	0.1	0.2	96.7	20.4	97.6	0.3	158.4	8.6	0.0	0.0
2011	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	3.6	5.7	14.1	132.5	0.0	2.1	0.0	0.5	0.1	0.0	7.4	7.6	18.1	0.4	45.1	0.0	0.0	0.0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.9	0.4	86.3	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	118.4	24.8	93.7	2.5	222.2	8.7	0.0	0.0
2008	705	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
2008	703	БАНАН	100	1.7	0.8	20.9	109.0	0.1	11.4	0.0	0.0	0.0	0.1	9.1	47.7	31.8	0.7	395.3	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>16.1</b>	<b>16.8</b>	<b>67.1</b>	<b>535.8</b>	<b>0.3</b>	<b>14.6</b>	<b>0.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>235.2</b>	<b>104.3</b>	<b>258.6</b>	<b>4.7</b>	<b>848.2</b>	<b>18.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	10	САЛАТ ИЗ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО С ЛУКОМ	60	0.8	3.6	10.8	23.3	0.0	5.5	0.0	0.8	0.0	0.0	12.5	7.6	23.0	0.5	77.0	1.6	0.0	0.0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	6.5	7.3	9.9	199.2	0.1	2.5	0.2	0.3	0.1	0.1	20.8	13.6	47.1	0.6	210.9	2.6	0.0	0.0
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	9.8	6.6	19.8	298.8	0.1	0.0	0.0	3.4	0.0	0.1	15.0	27.8	157.4	2.7	297.9	5.3	0.0	0.0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.1	5.3	16.2	174.9	0.1	9.9	0.5	2.8	0.1	0.1	42.0	25.2	61.4	1.2	407.3	5.4	0.0	0.0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.6	52.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9	1.7	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
2008	706	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
2008	709	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>23.1</b>	<b>23.1</b>	<b>92.8</b>	<b>836.7</b>	<b>0.4</b>	<b>18.0</b>	<b>0.7</b>	<b>8.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>106.4</b>	<b>86.3</b>	<b>323.1</b>	<b>6.2</b>	<b>1,047.1</b>	<b>16.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1,230</b>	<b>39.2</b>	<b>39.9</b>	<b>159.9</b>	<b>1,372.5</b>	<b>0.7</b>	<b>32.6</b>	<b>0.8</b>	<b>9.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.7</b>	<b>341.6</b>	<b>190.6</b>	<b>581.7</b>	<b>10.9</b>	<b>1,895.3</b>	<b>34.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>

## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	180	9.8	10.4	39.3	358.4	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	198.3	30.7	238.6	1.1	304.2	2.7	0.0	0.0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.8	4.8	7.1	91.3	0.0	0.3	0.2	0.6	0.0	0.2	286.4	20.4	182.7	0.9	64.4	0.0	0.0	0.0
2008	433	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.0	1.5	12.3	70.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	76.6	14.3	58.8	0.3	112.4	5.8	0.0	0.0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.0	4.0	0.0	0.6	0.0	0.0	14.4	7.2	9.9	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>510</b>	<b>17.0</b>	<b>17.1</b>	<b>68.5</b>	<b>564.2</b>	<b>0.1</b>	<b>4.8</b>	<b>0.3</b>	<b>1.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	<b>575.6</b>	<b>72.6</b>	<b>490.0</b>	<b>4.3</b>	<b>481.0</b>	<b>8.5</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																					
2011	48	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.0	4.2	3.1	51.2	0.0	7.6	0.3	1.8	0.0	0.0	13.8	10.5	16.7	0.8	137.9	1.6	0.0	0.0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	2.7	6.0	8.2	122.1	0.1	5.5	0.2	0.2	0.1	0.1	22.6	13.4	28.9	0.6	202.6	2.3	0.0	0.0
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	100	13.8	11.2	3.8	334.6	0.3	24.1	10.9	3.4	0.0	2.6	19.7	32.7	445.7	9.9	475.1	10.8	0.3	0.1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6.1	5.8	40.8	226.3	0.1	0.0	0.0	1.3	0.1	0.0	12.5	8.3	45.7	1.1	70.6	0.8	0.0	0.0
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1.1	0.2	36.5	109.9	0.0	4.4	0.0	0.2	0.0	0.0	15.5	8.9	15.5	3.1	0.0	0.0	0.0	0.0
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>27.5</b>	<b>27.7</b>	<b>110.9</b>	<b>932.3</b>	<b>0.6</b>	<b>41.6</b>	<b>11.4</b>	<b>7.8</b>	<b>0.2</b>	<b>2.7</b>	<b>92.3</b>	<b>84.2</b>	<b>586.7</b>	<b>16.7</b>	<b>939.2</b>	<b>16.6</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1220</b>	<b>44.5</b>	<b>44.8</b>	<b>179.4</b>	<b>1,496.5</b>	<b>0.7</b>	<b>46.4</b>	<b>11.7</b>	<b>9.2</b>	<b>0.3</b>	<b>3.2</b>	<b>667.9</b>	<b>156.8</b>	<b>1,076.7</b>	<b>21.0</b>	<b>1,420.2</b>	<b>25.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2012	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	9.8	9.2	23.9	192.0	0.0	1.5	0.0	2.6	0.0	0.1	21.3	14.6	80.7	1.1	206.8	4.6	0.0	0.0
2008	136	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	2.7	7.2	19.5	132.8	0.1	17.5	0.6	0.5	0.1	0.1	55.1	30.7	64.8	1.4	452.3	6.1	0.1	0.0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.1	13.3	97.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	114.8	19.8	90.8	0.5	190.5	9.9	0.0	0.0
2008	708	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
2008	705	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>19.7</b>	<b>19.9</b>	<b>79.4</b>	<b>530.6</b>	<b>0.2</b>	<b>19.5</b>	<b>0.6</b>	<b>4.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>201.2</b>	<b>77.4</b>	<b>279.2</b>	<b>4.6</b>	<b>916.2</b>	<b>22.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.7	3.1	2.4	42.2	0.1	11.9	0.1	1.4	0.0	0.0	9.7	10.2	18.2	0.5	144.8	1.2	0.0	0.0
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	2.3	2.8	5.5	124.5	0.1	4.2	0.2	0.2	0.0	0.0	15.0	17.6	41.9	0.6	307.4	3.1	0.0	0.0
2008	251	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	100	13.5	10.7	8.5	194.9	0.1	0.4	0.1	1.4	0.3	0.2	56.7	29.8	196.1	0.9	336.0	107.4	0.5	0.0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.8	5.1	18.4	143.9	0.2	10.3	0.0	0.3	0.1	0.1	37.4	29.2	84.5	1.2	761.4	8.5	0.1	0.0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.7	0.0	22.2	126.4	0.0	0.6	0.2	0.0	0.0	0.1	55.0	32.2	42.2	0.9	552.1	0.0	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	0.0	20.9	97.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	1.2	2.4	0.3	#	0.0	0.0	0.0	0.0
к/к	к/к	ЗЕФИР	730	21.8	21.9	87.9	777.1	0.5	27.4	0.6	3.7	0.4	5.4	179.6	125.6	400.0	4.5	2,127.5	120.2	0.6	0.0
<b>Всего за день:</b>			<b>1230</b>	<b>41.5</b>	<b>41.8</b>	<b>167.3</b>	<b>1,307.7</b>	<b>0.7</b>	<b>46.9</b>	<b>1.2</b>	<b>7.9</b>	<b>0.5</b>	<b>5.7</b>	<b>380.8</b>	<b>203.0</b>	<b>679.2</b>	<b>9.1</b>	<b>3,043.7</b>	<b>142.5</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>

## 8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5.9	7.1	18.9	159.2	0.1	0.5	0.0	0.8	0.1	0.2	99.8	35.6	128.1	0.9	198.6	9.0	0.0	0.0
2011	425	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	50	8.0	8.8	14.6	218.1	0.1	0.6	0.1	0.9	0.9	0.2	39.2	11.0	105.8	1.3	121.6	9.6	0.0	0.0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.1	0.0	15.6	70.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	27.8	20.9	36.9	3.7	124.1	0.0	0.0	0.0
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
2011	701	АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	60.0	0.0	0.2	0.0	0.0	34.0	13.0	23.0	0.3	197.0	2.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>16.2</b>	<b>16.3</b>	<b>65.7</b>	<b>531.1</b>	<b>0.3</b>	<b>61.3</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>1.0</b>	<b>0.4</b>	<b>204.4</b>	<b>84.3</b>	<b>311.2</b>	<b>7.0</b>	<b>668.5</b>	<b>21.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	3.8	5.8	40.0	0.0	3.3	0.0	0.8	0.0	0.0	7.6	4.6	13.8	0.4	46.2	1.0	0.0	0.0
2008	62	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ	200	7.5	5.5	28.5	238.8	0.1	11.1	0.2	0.5	0.1	0.1	42.0	31.0	84.6	1.8	554.3	8.2	0.1	0.0
2008	266	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	5.8	12.0	21.7	297.9	0.1	2.0	0.1	1.7	0.0	0.1	18.0	20.2	109.3	1.7	230.7	4.5	0.0	0.0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	10.3	5.3	14.2	174.9	0.1	9.9	0.5	2.8	0.1	0.1	42.0	25.2	61.4	1.2	407.3	5.4	0.0	0.0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	19.4	54.8	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.1	3.6	3.1	0.5	79.2	0.5	0.0	0.0
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>26.9</b>	<b>27.0</b>	<b>108.1</b>	<b>894.6</b>	<b>0.4</b>	<b>27.7</b>	<b>0.8</b>	<b>6.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>128.9</b>	<b>94.9</b>	<b>306.4</b>	<b>6.7</b>	<b>1,370.7</b>	<b>20.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1250</b>	<b>43.1</b>	<b>43.3</b>	<b>173.8</b>	<b>1,425.6</b>	<b>0.7</b>	<b>89.1</b>	<b>1.0</b>	<b>9.3</b>	<b>1.2</b>	<b>0.7</b>	<b>333.3</b>	<b>179.2</b>	<b>617.6</b>	<b>13.7</b>	<b>2,039.2</b>	<b>42.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>

## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	5.0	19.9	155.4	0.1	1.0	0.1	0.5	0.0	0.0	104.9	14.9	87.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.4	6.4	9.4	121.7	0.0	0.2	0.1	0.4	0.0	0.1	190.9	13.6	121.8	0.6	42.9	0.0	0.0	0.0
2008	433	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.0	1.5	12.3	70.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	76.6	14.3	58.8	0.3	112.4	5.8	0.0	0.0
2008	700	ГРУША	110	0.4	0.3	11.3	51.7	0.0	5.5	0.0	0.4	0.0	0.0	209.0	13.2	17.6	2.2	170.5	1.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>13.2</b>	<b>13.2</b>	<b>52.9</b>	<b>398.9</b>	<b>0.1</b>	<b>7.0</b>	<b>0.2</b>	<b>1.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>581.4</b>	<b>56.0</b>	<b>285.4</b>	<b>4.1</b>	<b>325.8</b>	<b>6.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																					
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.7	5.5	73.2	0.0	5.6	0.1	2.2	0.0	0.0	16.1	10.5	23.5	0.5	167.3	2.1	0.0	0.0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	7.0	9.2	12.9	199.2	0.1	2.5	0.2	0.3	0.1	0.1	20.8	13.6	47.1	0.6	210.9	2.6	0.0	0.0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12.4	10.7	19.9	478.9	0.2	10.5	0.0	2.0	0.0	0.2	23.4	43.0	200.6	3.2	995.6	12.8	0.1	0.0
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.9	0.2	39.4	121.4	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	7.1	12.5	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
2008	708	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
2008	706	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>23.9</b>	<b>24.1</b>	<b>96.2</b>	<b>960.9</b>	<b>0.4</b>	<b>22.2</b>	<b>0.3</b>	<b>5.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>81.0</b>	<b>84.6</b>	<b>317.9</b>	<b>8.0</b>	<b>1,426.8</b>	<b>18.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1230</b>	<b>37.2</b>	<b>37.3</b>	<b>149.1</b>	<b>1,359.8</b>	<b>0.5</b>	<b>29.2</b>	<b>0.5</b>	<b>6.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	<b>662.4</b>	<b>140.6</b>	<b>603.3</b>	<b>12.1</b>	<b>1,752.6</b>	<b>25.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>

## 10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	6.8	2.2	42.1	229.5	0.2	1.5	0.1	1.1	0.1	0.2	120.3	36.2	141.9	1.4	283.4	11.4	0.0	0.0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	22.0	5.0	77.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.4	8.0	8.9	131.1	0.0	0.0	0.1	0.6	0.2	0.0	5.2	5.4	15.9	0.3	25.0	0.0	0.0	0.0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.5	3.0	12.0	91.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	114.8	19.8	90.8	0.5	190.5	9.9	0.0	0.0
2008	702	МАНДАРИН	100	0.8	0.0	7.5	37.9	0.1	37.9	0.0	0.2	0.0	0.0	34.9	11.0	17.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>17.5</b>	<b>17.7</b>	<b>70.7</b>	<b>550.9</b>	<b>0.3</b>	<b>39.9</b>	<b>0.3</b>	<b>2.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>297.2</b>	<b>77.4</b>	<b>342.6</b>	<b>3.3</b>	<b>498.9</b>	<b>21.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	27	САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	60	1.4	2.9	14.9	71.0	0.0	4.0	0.1	1.5	0.0	0.1	224.9	12.4	131.8	1.0	110.5	0.9	0.0	0.0
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И ГРЕНКАМИ	200	7.04	7.00	16.10	228.50	0.2	3.0	0.2	1.8	0.1	0.1	22.8	28.1	97.9	2.0	399.8	4.6	0.0	0.0
2012	245	РЫБА(МИНТАЙ), ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	10.3	6.2	17.3	180.4	0.1	1.0	0.1	0.4	0.1	0.1	48.0	57.8	252.9	0.9	491.5	173.3	0.8	0.0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3.1	8.3	18.9	204.3	0.2	11.9	0.3	3.7	0.0	0.1	26.2	35.5	86.8	1.5	816.3	8.0	0.1	0.0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.9	1.7	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
2008	704	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0
2008	707	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>24.6</b>	<b>24.7</b>	<b>98.8</b>	<b>824.7</b>	<b>0.6</b>	<b>20.0</b>	<b>0.7</b>	<b>8.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>338.0</b>	<b>145.9</b>	<b>603.6</b>	<b>6.6</b>	<b>1,872.1</b>	<b>187.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>1230</b>	<b>42.1</b>	<b>42.4</b>	<b>169.5</b>	<b>1,375.6</b>	<b>0.9</b>	<b>59.9</b>	<b>1.0</b>	<b>10.4</b>	<b>0.5</b>	<b>0.7</b>	<b>635.2</b>	<b>223.3</b>	<b>946.2</b>	<b>9.9</b>	<b>2,371.0</b>	<b>209.2</b>	<b>0.9</b>	<b>0.0</b>





















