

день: ПЕРВЫЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)
неделя: ПЕРВАЯ

Утверждаю
Заведующий МБДОУ 45 "Искорка"
_____ И.Ю. Чернова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2024г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
206	Макароны с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	200	11.17	10.28	31.78	264
1	Хлеб (батон) с маслом	30 5	1.83	5.66	10.96	102	40/5	2.45	7.55	14.62	136
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.12	0	14.01	53.72
399	II завтрак: сок	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	485	11.91	15.68	55.81	412	605	14.64	17.83	78.59	529.72
Обед:											
57	Борщ со свежей капустой	150	1.21	3.27	8.49	68.3	200	2.45	3.92	10.01	82
268	Суфле из рыбы	60	9.54	5.31	2.44	96	80	12.61	7.32	3.29	129
321	Картофельное пюре	110	2.27	3.55	15.14	101.6	130	2.91	4.57	19.46	130.7
	Помидор свежий	30	0.33	0.06	1.14	7.2	50	0.55	0.1	1.9	12
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
1	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40	0.6	0.6	14.7	67.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	570	17.71	14.12	82.05	538.3	730	23.77	18.17	95.85	653.4
Уплотненный полдник:											
94	Суп молочный рисовый	150	11.85	9.55	22.51	221.85	200	20.47	36.47	26.09	329.24
469	Булочка по-домашнему	70	3.64	6.26	26.96	179	80	3.64	6.26	26.96	179
397	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89	200	3.67	3.19	15.82	107
	Итого полдник:	400	18.64	18.53	62.43	489.85	480	27.78	45.92	68.87	615.24
	Итого за день:	1455	48.26	48.33	200.29	1440.15	1815	66.19	81.92	243.31	1798.36

день: ВТОРОЙ (ВТОРНИК)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
237	Твороженная запеканка со сгущенным молоком	110/20	17.54	12.05	17.15	247
1	Хлеб (батон) с маслом	30 5	1.83	5.66	10.96	102
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70
368	II завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8
	Итого завтрак:	410	22.07	20.07	48.04	460.8
Обед:						
109	Бульон из курицы с гренок и яйцом	150	2.6	0.27	13.69	67.6
304	Плов из курицы	160	16	14.78	26.76	304
	Огурец свежий свежий	30	0.24	0.03	0.84	4.5
1	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6
378	Кисель из ягод	150	0.11	0.03	20.8	83.9
	Итого обед:	530	22.35	16.43	79.09	563.6
Уплотненный полдник:						
94	Суп молочный пшениый	150	11.85	9.55	22.51	221.85
	Пряник	20	0.73	4	9	76.33
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28
	Итого полдник:	350	12.62	13.56	38.5	326.18
	Итого за день:	1290	57.04	50.06	165.63	1350.58

Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
	Б	Ж	У	
150/20	26.31	18.08	25.73	371
40/5	2.45	7.55	14.62	136
180	2.85	2.41	14.36	91
100	0.4	0.4	9.8	44
495	32.01	28.44	64.51	642
200	3.12	0.33	16.43	81.2
210	21.47	19.69	35.69	406
50	0.4	0.05	1.4	7.5
50	4.25	1.65	21.25	129.5
180	0.13	0.03	24.9	100.7
690	29.37	21.75	99.67	724.9
200	20.47	36.47	26.09	329.24
25	0.98	5.42	12	101.78
200	0.12	0	14.01	53.72
425	21.57	41.89	52.1	484.74
1610	82.95	92.08	216.28	1851.64

день: ТРЕТИЙ (СРЕДА)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
	Драчена	65	6.42	8.77	3.96	120
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139
	Салат из кукурузы	40	1.15	2.47	3.22	39.72
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89
399	II завтрак: сок	150	0.75	0	15.15	64
	Итого завтрак:	450	16.2	20.84	49.85	451.72
Обед:						
	Суп домашняя лапша	150	1.33	3.04	7.15	61.35
299	Перец фаршированный мясом и рисом	130	9.24	5.6	9.28	124
	Сметанно-томатный соус	30	0.53	1.5	2.11	24.03
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6
1	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1
	Итого обед:	530	15.46	12.07	73.38	474.58
Уплотненный полдник:						
261	Котлета рыбная	60	7.98	4.72	3.12	87
33	Салат-гарнир из свеклы	110	1.08	5.64	7.1	83.52
	Хлеб пшеничный	40	3.4	1.32	17	103.6
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28
	Напиток шиповника					
	Итого полдник:	390	12.5	11.69	34.21	302.12
	Итого за день:	1370	44.16	44.6	157.44	1228.42

Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
	Б	Ж	У	
85	8.52	11.69	5.05	160
40/5/15	6.68	8.45	19.39	180
60	1.73	3.71	4.82	59.58
180	3.67	3.19	15.82	107
180	0.9	0	18.18	76
565	21.5	27.04	63.26	582.58
200	2.59	4.05	9.54	81.8
160	12.38	7.49	12.46	167
40	0.7	1.2	2.81	32.04
50	4.25	1.65	21.25	129.5
40	0.6	0.6	14.7	67.5
180	0.4	0.01	25.24	102.7
670	20.92	15	86	580.54
80	10.59	6.47	4.17	117
130	1.35	7.05	8.88	104.4
50	4.25	1.65	21.25	129.5
200	0.12	0	14.01	53.72
460	16.31	15.17	48.31	404.62
1695	58.73	57.21	197.57	1567.74

день: ЧЕТВЁРТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:							
94	Суп молочный "Дружба"	150	6.85	7.68	31.26	216.85	200
1	Хлеб (батон) с маслом	30 5	1.83	5.66	10.96	102	40/5
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200
368	П завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100
	Итого завтрак:	460	9.08	13.71	58.51	388.65	545
Обед:							
81	Суп гороховый с гречками	150	3.32	3.19	9.89	81.6	200
276	Жаркое по-домашнему	160	20.02	5.43	15.96	192.72	220
20	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.45	34.36	60
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40
372	Компот из ягод	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180
	Итого обед:	570	28.26	12.58	84.14	573.88	750
Уплотненный полдник:							
241	Твороженный зразы с изюмом и со сгущенным молоком	100/20	14.87	10.18	31.38	277	150/20
401	Йогурт	150	4.05	3.75	16.2	118.5	180
	Итого полдник:	270	18.92	13.93	47.58	395.5	350
	Итого за день:	1300	56.26	40.22	190.23	1358.03	1645

Пищевые вещества (г)			(ккал)
Б	Ж	У	
8.14	10.39	36.11	271.66
2.45	7.55	14.62	136
0.12	0	14.01	53.72
0.4	0.4	9.8	44
11.11	18.34	74.54	505.38
4.39	4.21	13	107.8
27.53	7.47	21.95	265
0.88	3.17	5.4	53.68
4.25	1.65	21.25	129.5
0.6	0.6	14.7	67.5
0.4	0.01	25.24	102.7
38.05	17.11	101.54	726.18
22.26	15.74	46.72	420
4.86	4.5	19.4	142.2
27.12	20.24	66.12	562.2
76.28	55.69	242.2	1793.76

день: ПЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:							
94	Каша молочная манная	150	3.94	3.84	12.43	100	200
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180
401	II завтрак: кефир	150	4.35	3.75	6.15	76	180
	Итого завтрак:	495	15.36	16.47	43.77	385	620
Обед:							
85	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4.42	3.45	10.29	90	200
287	Тефтеля мясная	60	9.33	6.93	9.42	137.25	80
	Макаронные изделия	125	4.8	0.68	25.95	129.25	155
	Помидор свежий	30	0.33	0.06	1.14	7.2	50
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50
372	Компот из ягод	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180
	Итого обед:	555	22.64	12.45	86.94	561.4	715
Уплотненный полдник:							
215	Рыба, запеченная в омлете	60	10.64	2.77	1.75	74	80
	Огурец свежий свежий	30	0.24	0.03	0.84	4.5	50
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40
	Печенье	20	0.73	4	9	76.33	25
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200
	Итого полдник:	320	12.25	7.41	33.28	250.33	395
	Итого за день:	1370	50.25	36.33	163.99	1196.73	1730

Пищевые вещества (г)			(ккал)
Б	Ж	У	
4.73	4.61	14.92	120
6.68	8.45	19.39	180
2.85	2.41	14.36	91
5.22	4.5	7.38	91
19.48	19.97	56.05	482
5.3	4.14	12.35	108
12.44	9.24	12.56	183
5.96	0.85	38.18	160.3
0.55	0.1	1.9	12
4.25	1.65	21.25	129.5
0.4	0.01	25.24	102.7
28.9	15.99	111.48	695.5
14.18	3.7	2.34	98.66
0.4	0.05	1.4	7.5
0.6	0.6	14.7	67.5
0.98	5.42	12	101.78
0.12	0	14.01	53.72
16.28	9.77	44.45	329.16
64.66	45.73	211.98	1506.66

день: ШЕСТОЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)
неделя: ВТОРАЯ

Утвержд
Заведую

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:							
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	40
	Каша пшенная с овощами	145	6.18	4.88	35	209	185
1	Хлеб (батон) с маслом	30/5	1.83	5.66	10.96	102	40/5
392	Час с сахаром и лимоном	150	0.04	0.01	6.99	28	180
399	II завтрак: сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180
	Итого завтрак:	520	13.88	15.15	68.38	466	630
Обед:							
81	Суп фасолевый	150	3.1	3.2	9.78	80.7	200
247	Рыба тушеная с овощами	60	5.74	2.89	1.54	55	80
318	Картофель отварной	110	2.11	3.19	17	105	130
	Огурец свежий свежий	30	0.24	0.03	0.84	4.5	50
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40
372	Компот из ягод	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180
	Итого обед:	570	15.55	11.24	84	510.4	730
Уплотненный полдник:							
94	Суп молочный пшеничный	150	4.21	3.91	13.9	107.7	200
454	Пирожок с повидлом	60	6.13	4.8	27.23	194.31	80
397	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89	200
	Итого полдник:	390	13.49	11.43	54.09	391.01	480
	Итого за день:	1480	42.92	37.82	206.47	1367.41	1840

даю

МБДОУ 45 "Искорка"

И.Ю. Чернова

ПЕРИОД 2024г.

Пищевые вещества (г)			(ккал)
Б	Ж	У	
5.08	4.6	0.28	63
8.5	5.49	48.21	276
2.45	7.55	14.62	136
0.12	0	14.01	53.72
0.9	0	18.18	76
17.05	17.64	95.3	604.72
4	4.2	12.91	106.6
7.66	3.85	2.2	74
2.72	4.11	21.9	135
0.4	0.05	1.4	7.5
4.25	1.65	21.25	129.5
0.6	0.6	14.7	67.5
0.4	0.01	25.24	102.7
20.03	14.47	99.6	622.8
5.56	5.16	18.35	142.2
7.53	5.41	34.66	239.01
3.67	3.19	15.82	107
16.76	13.76	68.83	488.21
53.84	45.87	263.73	1715.73

день: СЕДЬМОЙ (ВТОРНИК)

неделя: ВТОРАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:							
94	Суп молочный гречнево-рисовый	150	6.85	7.68	31.26	216.85	200
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15
	Чай с молоком	150	2.66	2.33	11.31	77	180
368	II завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100
	Итого завтрак:	440	14.6	17.25	66.43	474.65	540
Обед:							
58	Щи зеленые	150	1.63	3.97	5.47	64.24	200
287	Тефтеля мясная	60	9.33	6.93	9.42	137.25	80
354	Соус сметанно-томатный	60	0.8	3.12	3.6	46.3	80
314	Каша вязкая перловая	120	2.6	3.65	18.7	118	150
	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0.39	2.46	1.49	29.68	60
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50
378	Кисель из ягод	150	0.11	0.03	20.8	83.9	180
	Итого обед:	620	18.26	21.48	76.48	582.97	800
Уплотненный полдник:							
229	Вареники ленивые	130	15.55	8.7	33.28	184.41	160
	Вафли	20	0.75	0.66	18.82	35.25	30
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180
	Итого полдник:	300	18.64	11.36	62.73	289.66	370
	Итого за день:	1360	51.5	50.09	205.64	1347.28	1710

Пищевые вещества (г)			(ккал)
Б	Ж	У	
8.14	10.39	36.11	271.66
6.68	8.45	19.39	180
3.19	2.79	13.57	92.39
0.4	0.4	9.8	44
18.41	22.03	78.87	588.05
2.15	5.24	7.23	84.8
12.44	9.24	12.56	183
1.1	3.9	4.6	59.2
3	4.2	21.5	136
0.59	3.69	2.24	44.52
4.25	1.65	21.25	129.5
0.13	0.03	24.9	100.7
23.66	27.95	94.28	737.72
20.48	11.17	26.43	287.68
1.92	1.68	48.06	90
2.85	2.41	14.36	91
25.25	15.26	88.85	468.68
67.32	65.24	262	1794.45

день: ВОСЬМОЙ (СРЕДА)

неделя: ВТОРАЯ

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:							
94	Суп молочный геркулесовый	150	4.48	4.49	13.58	112	200
1	Хлеб (батон) с маслом	30 5	1.83	5.66	10.96	102	40/5
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180
368	II завтрак: йогурт	150	4.05	3.75	16.2	118.5	180
	Итого завтрак:	450	12.7	15.9	51.37	402.5	560
Обед:							
85	Суп с клецками	150	1.37	2.06	8.38	57.66	180
	Биточки из птицы	60	9.63	8.68	9.98	157	80
165	Каша вязкая пшеница	110	7.49	5.06	33.68	209	130
	Помидор свежий	30	0.33	0.06	1.14	7.2	50
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50
399	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180
	Итого обед:	540	22.97	17.18	85.33	598.46	670
Уплотненный полдник:							
272	Биточки из кальмар и рыбы	60	36.57	6.72	5.45	229	80
321	Картофельное пюре	110	2.27	3.55	15.14	101	130
	Огурец свежий свежий	30	0.24	0.03	0.84	4.5	50
	Хлеб пшеничный	40	3.4	1.32	17	103.6	50
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	
	Напиток шиповника						200
	Итого полдник:	420	42.52	11.63	45.42	466.1	510
	Итого за день:	1410	78.19	44.71	182.12	1467.06	1740

Пищевые вещества (г)			(ккал)
Б	Ж	У	
5.92	5.93	17.92	148.8
2.45	7.55	14.62	136
2.85	2.41	14.36	91
4.86	4.5	19.4	142.2
16.08	20.39	66.3	518
1.64	2.48	10.06	69.2
12.92	11.85	13.46	212
8.86	5.98	39.81	248
0.55	0.1	1.9	12
4.25	1.65	21.25	129.5
0.9	0	18.18	76
29.12	22.06	104.66	746.7
49.81	9.31	7.11	311
2.91	4.57	19.46	130
0.4	0.05	1.4	7.5
4.25	1.65	21.25	129.5
0.12	0	14.01	53.72
57.49	15.58	63.23	631.72
102.69	58.03	234.19	1896.42

день: ДЕВЯТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)

неделя: ВТОРАЯ

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:							
94	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.52	4.15	12.94	107.27	200
1	Хлеб (батон) с маслом	30/5	1.83	5.66	10.96	102	40/5
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	180
401	II завтрак: кефир	150	4.35	3.75	6.15	76	180
	Итого завтрак:	450	13.85	16.28	43.01	374.27	560
Обед:							
80	Суп с крупой	150	3.42	3.7	16.3	109.58	200
	Суфле из мяса	60	11.6	8.94	13.07	179	80
343	Овощное рагу	110	2.04	4.52	11.62	95.4	130
372	Компот из свежих фруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40
	Итого обед:	540	21.42	19.09	95.83	649.18	680
Уплотненный полдник:							
231	Сырники со сгущенным молоком	130	18.69	12.67	11.4	234	170
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200
	Итого полдник:	310	18.73	12.68	18.39	262	370
	Итого за день:	1300	54	48.05	157.23	1285.45	1610

Пищевые вещества (г)			(ккал)
Б	Ж	У	
5.97	5.47	17.08	141.6
2.45	7.55	14.62	136
3.67	3.19	15.82	107
5.22	4.5	7.38	91
17.31	20.71	54.9	475.6
3.55	4.1	19.5	129.01
15.56	11.39	16.7	232
2.62	5.82	14.95	122.7
0.4	0.01	25.24	102.7
4.25	1.65	21.25	129.5
0.6	0.6	14.7	67.5
26.98	23.57	112.34	783.41
27.99	19	16.78	350
0.12	0	14.01	53.72
28.11	19	30.79	403.72
72.4	63.28	198.03	1662.73

день: ДЕСЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)

неделя: ВТОРАЯ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:							
94	Суп молочный рисовый	150	4.48	4.49	13.58	112	200
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180
399	II завтрак: сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180
	Итого завтрак:	495	12.3	13.37	53.92	385	620
Обед:							
114	Суп с рыбными фрикадельками	150	3.17	0.56	0.67	20.45	200
290	Оладьи из печени	60	14.45	5.71	0.69	112	80
165	Каша гречневая	110	7.49	5.06	33.68	209	130
20	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.45	34.36	60
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40
376	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180
	Итого обед:	580	30.03	15.29	93.33	641.01	740
Уплотненный полдник:							
215	Омлет	130	15.18	25.83	2.01	224.07	155
341	Кабачки тушеные	40	0.37	1.79	2.43	27.4	60
	Печенье	20	0.73	4	9	76.33	25
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200
	Итого полдник:	370	16.32	31.63	20.43	355.8	440
	Итого за день:	1445	58.65	60.29	167.68	1381.81	1800

Пищевые вещества (г)			(ккал)
Б	Ж	У	

5.92	5.93	17.92	148.8
6.68	8.45	19.39	180
2.85	2.41	14.36	91
0.9	0	18.18	76
16.35	16.79	69.85	495.8

4.19	0.74	0.88	27
18.81	6.19	0.88	134
8.86	5.98	39.81	248
0.88	3.17	5.4	53.68
4.25	1.65	21.25	129.5
0.6	0.6	14.7	67.5
0.4	0.01	25.24	102.7
37.99	18.34	108.16	762.38

18.1	30.8	2.4	268
0.59	2.8	3.8	42.8
0.98	5.42	12	101.78
0.12	0	14.01	53.72
19.79	39.02	32.21	466.3
74.13	74.15	210.22	1724.48