

Утверждаю:
Заведующий муниципальным
дошкольным образовательным
учреждением
Клетинский детский сад

Н.А.Соколова



Примерное десятидневное меню
на 2023 год
Клетинский детский сад
(12-часовое пребывание).
Осенний период.

Составил: м /с Андропова М.А.

Наименование блюда	Объем порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
	1,6-3	3-7	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
Завтрак:							
Каша сборная молочная	150	200	5,3	11,97	31,9	263,8	Т. К. 11
Какао с сахаром и молоком	150	200	3,0223	3,205	11,56	88,109	Т. К. 139
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	Т. К. 119
Итого:			15	23,4	63,7	534,31	
Обед:							
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	35	50	1,7	7,1	8,5	103,53	Т. к. 99
Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	157	209	2,3	2,0643	12,22	79,4	Т. к. 30
Оладьи из печени	60	80	10	11,7	16,4	210	Т. к. 80
Макаронные изделия отварные	90	100	3,9	2,525	24,714	138,13	Т.к.37
Чай с сахаром и лимоном	177	197	0,2	0	10,1	42,2	Т. к. 143
Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	40/50	5,18	0,84	28,84	143,64	Т. к. 114/115

Итого:				23,3	24,23	100,8	717	
Поделик:								
Кисель	150	200	0	0	0	15,75	53,25	Т.к. 154
Ватрушка с повидлом	60	70	4,9	2,3	47,4	228,7		Т.к. 124
Итого:			4,9	2,3	63,15	282		
Ужин:								
Омлет натуральный	75	80	8,4	9,9	1,6	129		Т.к.36
Чай с сахаром	180	200	0,00045		7,02	28,056		Т.к.137
Итого:			8,4	9,9	8,62	157,056		
	Выход		Б	Ж	У	Эн/ц		
Итого за день			51,6	59,83	236,3	1690,4		
Суточная потребность			68,0	68,0	272,0	1970,0		
Процент удовлетворения суточной потребности			76%	88,00%	87%	86%		

Наименование блюда	Объем порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
	1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
Завтрак:							
Каша пшеничная молочная	150	200	9,5	9,6	44,1	292,1	Т. к. 18
Чай с сахаром	150	180	0,00045		7,0175	28,056	Т. к. 137
Бутерброд с маслом	35	40	0,04	3,6	0,065	33,05	Т. к. 117
Итого:			9,54	13,2	51,12	353,206	
Обед:							
Салат из солёных огурцов	35	50	1	5	6	72,01	Т. к. 95
Борщ с мясом со сметаной	157	209	2,452	2,8	14,2	94,42	Т. к. 23
Котлета рыбная	65	75	14,72	4,65	8,72	138,2	Т. к. 55
Картофельное пюре	110	120	3,705	4,604	23	148,74	Т. к. 38
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	26,9	111,0	Т. к. 132
Хлеб пшеничный, ржаной	35\45	40\50	3,2	0,35	20,1	94,85	Т. к. 115
Итого:			25,477	17,404	98,92	659,22	
Полдник:							

Нектар	150	200	1	0,2	19,6	89,2	Т. к. 129
Булочка домашняя	55	70	5,5	8,0	41,8	261	Т. к. 120
Итого:			6,5	8,2	61,4	350,2	
Ужин:							
Каша гречневая							
рассыпчатая с сахаром	90	100	3,4	3,2	17,4	111,6	Т. к. 4
Чай с сахаром	150	200	0,00045		7,0175	28,056	Т. к. 137
Итого:			3,4	3,2	24,42	139,656	
	Выход		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день			44,917	42	235,86	1502,3	
Суточная потребность			68,0	68,0	272,0	1970,0	
Процент удовлетворения суточной потребности			66%	61,8%	86,7%	76,26%	

Наименование блюда	Объем порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
	1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
Завтрак:							
Вермишель молочная	150	200	4,389	5,691	16,428	135,36	Т. к. 2
Какао с сахаром и молоком	150	200	3,02	3,205	11,56	88,11	Т. к. 139
Бутерброд с маслом и сыром	50	60	6,6	8,2	20,2	182,4	Т. к. 119
Итого:			14,009	17,096	48,188	405,87	
Обед:							
Салат из кукурузы	30	35	1,4322	1,0914	3,003	27,47	Т. к. 86
Суп гороховый с гренками	150	200	4,4787	4,4202	18,4641	133,707	Т. к. 20
Голубцы ленивые из отварного мяса порц.	140	150	9,8727	9,867	14,1548	189,369	Т. к. 62
Чай с сахаром и лимоном	177	197	0,2	0	10,1	42,2	Т. к. 131
Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	40/50	3,2	0,3	20,1	95	Т. к. 115,114
Итого:			14,34	15,6786	65,8219	460,276	
Полдник:							
Кефир	180	200	3	0,05	3,8	30	Т. к. 153
Свежий фрукт	95	100	0,95	0,45	8,9	70	Т. к. 109

Итого:			3,95	0,5	12,7	100
Ужин:						
Сырники творожные со сметано-молочным соусом	105	115	15,517	9,2355	23,935	244,695 Т. к. 5
Чай с сахаром	150	180	0,00045		7,0175	28,056 Т. к. 137
Итого:			15,52	9,236	30,95	272,751
	Выход		Б	Ж	У	Эш/ц
Итого за день			47,82	42,5	157,6599	1238,9
Суточная потребность			68,0	68,0	272,0	1970
Процент удовлетворения суточной потребности			70,32%	62,5%	58,0%	62,9%

наименование блюда	Алимент (порция в г)		Количество вещества (г)			энергетическая ценность, (ккал)	рецепта
	1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
Завтрак:							
Каша манная молочная	150	200	4,598	5,771	17,993	143,22	Т. к. 3
Чай с сахаром	150	180	0,00045		7,02	28,056	Т. к. 137
Бутерброд с маслом и сыром	50	60	6,6	8,2	20,2	182,4	Т. к. 119
Итого:			11,2	13,971	45,213	353,676	
Обед:							
Салат витаминный	40	50	1,1	10,1	10,6	138	Т.к.85
Суп вермишелевый с курицей	150	200	2,36	1,365	15,98	89,11	Т. к. 27
Рыбная запеканка	100	120	15,3	12,4	8,6	197	Т. к. 57
Рис отварной рассыпчатый	100	110	2,47	2,1625	25,9325	133,075	Т.к.40
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	26,9	111,0	Т. к. 132
Хлеб пшеничный, ржаной	35/45	40/50	3,2	0,35	20,1	95	Т.к. 114,115
Итого:			24,83	26,3775	108,1	763,185	
Полдник:							
Йогурт	150	200	10	6,4	7,6	132	Т. к. 153
Свежий фрукт	90	100	0,95	0,45	8,9	70	Т. к. 109

Итого:			10,95	6,85	16,5	202
Ужин:						
Пудинг творожный со сметано-молочным соусом	100	110	13,0195	7,6135	12,595	173,742
Чай с сахаром	150	200	0,00045		7,02	28,056
Итого:			13,02	7,6135	19,615	201,8
			Б	Ж	У	Эн/и
Итого за день			60	54,812	189,428	1520,7
Суточная потребность			68,0	68,0	272,0	1970,0
Процент удовлетворения суточной потребности			88,24%	80,6%	69,64%	77,2%

Средняя суточная энергетическая ценность	1520,7	1970,0	77,2%
Суточная потребность	1970,0	1970,0	100%
Процент удовлетворения суточной потребности	77,2%	100%	77,2%
Суточная потребность	1970,0	1970,0	100%
Процент удовлетворения суточной потребности	77,2%	100%	77,2%
Суточная потребность	1970,0	1970,0	100%
Процент удовлетворения суточной потребности	77,2%	100%	77,2%
Суточная потребность	1970,0	1970,0	100%
Процент удовлетворения суточной потребности	77,2%	100%	77,2%

Наименование блюда	Содержание порции (г)		Содержание вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	рецепта
	1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
Завтрак:							
Каша рисовая молочная	155	205	7,0	5,7	35,1	211,1	Т. к. 13
Какао с сахаром и молоком	150	200	3,02	3,2	11,56	88,11	Т. к. 139
Бутерброд с маслом	35	35	0,04	3,625	0,065	33,05	Т. к. 117
Итого:			10,06	12,525	46,725	332,26	
Обед:							
Икра кабачковая	50	60	0,7	3,1	4,3	48,7	Т. к. 84
Суп картофельный рыбный с крупой	200	250	6,05	3,55	12,19	119,0	Т. к. 28
Биточки куриные запечённые	50	60	12,656	16,809	6,385	207,24	Т. к. 71
Картофельное пюре	110	120	3,705	4,604	22,981	148,74	Т. к. 38
Компот из сухофруктов	180	200	0,088		8,69	34,986	Т. к. 138
Хлеб пшеничный, ржаной.	30\40	40\50	3,2	0,35	20,1	95	Т. к. 114\115
Итого:			26,399	28,413	74,646	653,666	
Полдник:							
Кисель	150	200	0,4	0,018	25,24	102,72	Т. к. 145

Салат из тертой моркови с сахаром	35	45	0,728	0,056	5,361	25,585	Т.к. 101
Итого:			1,128	0,074	30,601	128,305	
Ужин:							
Блины со стужённым молоком	170	180	10,16	14,52	66,22	398,36	Т.к. 151
Чай с сахаром	150	180	0,00045		7,0175	28,056	Т.к.137
Итого:			10,16045	14,52	73,2375	426,416	
Выход:			Б	Ж	У	Энци	
Итого за день			47,75	55,53	225,21	1540,65	
Суточная потребность			68,0	68,0	272,0	1970,0	
Процент удовлетворения суточной потребности			70,22%	82,00%	82,8%	78,21%	

Салат из тертой моркови с сахаром	35	45	0,728	0,056	5,361	25,585	Т.к. 101
Итого:			1,128	0,074	30,601	128,305	
Ужин:							
Блины со стужённым молоком	170	180	10,16	14,52	66,22	398,36	Т.к. 151
Чай с сахаром	150	180	0,00045		7,0175	28,056	Т.к.137
Итого:			10,16045	14,52	73,2375	426,416	
Выход:			Б	Ж	У	Энци	
Итого за день			47,75	55,53	225,21	1540,65	
Суточная потребность			68,0	68,0	272,0	1970,0	
Процент удовлетворения суточной потребности			70,22%	82,00%	82,8%	78,21%	

наименование блюда	время приготовления (т)		количество вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	рецепта
	1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
Завтрак:							
Каша «Дружба» молочная	150	200	4,57	6,0125	18,3705	146,76	Т. к. 8
Чай с сахаром	150	200	0,00045		7,02	28,056	Т. к. 137
Бутерброд с повидлом	45	55	2,4	3,8	28,0	155,6	Т. к. 116
Итого:			6,97	9,8125	53,4	330,42	
Обед:							
Салат из солёных огурцов с репчатым луком	40	50	1	5	6	72,01	Т. к. 95
Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	157	209	2,3	2,0643	12,22	79,4	Т. к. 30
Котлета мясная	60	70	13,6	9,5	15,61	158	Т. к. 67
Каша гречневая с маслом сливочным	100	130	3,48	5,61	23,6	258,1	Т. к. 67
Компот из свежих фруктов	150	180	0,08	0,08	10,942	45,31	Т. к. 135
Хлеб пшеничный, ржаной	30\40	40\50	6,4	0,7	40,2	189,7	Т. к. 114\115
Итого:			26,86	22,95	108,6	802,52	
Полдник:							
Нектар	150	200	1	0,2	19,6	89,2	Т. к. 129

Свежий фрукт	95	100	0,95	0,45	8,9	70	Т. к. 109
Итого:			1,95	0,65	28,5	159,2	
Ужин:							
Оладьи из печени со сметаной	120	130	9,78	11,66	16,41	210,00	Т. к. 80
Чай с сахаром	150	180	0,00045		7,018	28,056	Т. к. 137
Итого:			9,8	11,66	23,43	238,056	
Выход			Б	Ж	У	Эиц	
Итого за день			45,6	45,1	213,93	1530,2	
Суточная потребность			68,0	68,0	272,0	1970,0	
Процент удовлетворения суточной потребности			67%	66,3%	78,651%	77,7%	

Наименование блюда	Среднем порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
	1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
Завтрак:							
Каша манная молочная	150	200	4,598	5,771	17,993	143,22	Т. к. 3
Какао с сахаром и молоком	150	200	3,02	3,2	11,56	88,11	Т. к. 139
Бутерброд с маслом	35	35	0,04	3,625	0,065	33,05	Т. к. 117
Итого:			7,66	12,6	29,618	264,4	
Обед:							
Икра свекольная	50	60	1,4	3,5	7,4	68,2	Т. к. 83
Суп гороховый с гречками	150	200	4,4787	4,4202	18,4641	133,707	Т. к. 20
Плов с мясом	130	150	12,89	11,72	31,7	286,2	Т. к. 76
Чай с сахаром и лимоном	157	197	0,2	0	10,1	42,2	Т. к. 131
Хлеб пшеничный, ржаной	30\40	40\50	6,4	0,7	40,2	189,7	Т. к. 114\115
Итого:			25,3687	20,3402	107,8641	720,1	
Полдник:							
Кисель	150	180	0,4	0,018	25,24	102,72	Т. к. 145
Плюшка	50	60	5,8894	6,4415	37,9374	233,673	Т. к. 121

Итого:				6,2894	6,4595	63,1774	336,393
Ужин:							
Макаронные изделия отварные	95	110	9,78	11,66	16,41	210	Т.к. 80
Яйцо 1/2	20	20	4,3	3,9	0,2	53	
Чай с сахаром	150	200	0,00045		7,0175	28,056	Т.к. 137
Итого:			14,1	15,56	23,63	291,1	
	Выход		Б	Ж	У	Эт/ц	
Итого за день			53,42	54,96	224,3	1612	
Суточная потребность			68,0	68,0	272,0	1970,0	
Процент удовлетворения суточной потребности			78,56%	81%	82,5%	82%	

Наименование блюда	количество порций (шт)		количество вещества (г)			количество калорий (ккал)	рецепта
	1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
Завтрак:							
Каша жидкая геркулес	155	205	8,6	7,2	31,4	216,7	Т. к. 17
Чай с сахаром	150	180	0,00045		7,0175	28,056	Т. к. 137
Бутерброд с маслом и сыром	50	60	6,6	8,2	20,2	182,4	Т. к. 119
Итого:			15,2	15,4	58,62	427,2	
Обед:							
Салат витаминный	40	50	1,1	10,1	10,6	138	Т. к. 85
Борщ с курицей со сметаной	157	209	2,45	2,8	14,2	94,42	Т. к. 23
Пельмени мясные со сметаной	125	160	20,25	7,19	21,63	391,9	Т. к. 141\142
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	26,9	111,0	Т. к. 132
Хлеб пшеничный, ржаной	30\40	40\50	6,4	0,7	40,2	189,7	Т. к. 114\115
Итого:			30,6	20,8	113,53	925,02	
Полдник:							
Кефир	180	200	3	0,05	3,8	30	Т. к. 153
Свежий фрукт	95	100	0,95	0,45	8,9	70	Т. к. 109

Итого:			3,95	0,5	12,7	100
Ужин:						
Запеканка из творога	130	150	24	18	25,7	378,3
Чай с сахаром	150	200	0,00045		7,0175	28,056
Итого:			24	18	32,7175	406,356
	Выход		Б	Ж	У	Эп/ц
Итого за день			73,75	54,7	217,57	1858,6
Суточная потребность			68,0	68,0	272,0	1970,0
Процент удовлетворения суточной потребности			108,5%	80,44%	80%	94,34%

Наименование блюда	Объем порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
	1,5-3	3-7	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
Завтрак:							
Омлет натуральный	75	80	8,37	9,875	1,634	129	Т.к. 36
Какао с сахаром и молоком	150	200	3,02	3,2	11,563	88,11	Т.к. 139
Бутерброд с маслом	35	35	0,04	3,625	0,065	33,05	Т.к. 117
Итого:			11,43	16,7	13,262	250,2	
Обед:							
Салат из фасоли с сыром	40	50	6,73	4,195	12,675	117,87	Т.к.97
Суп вермишелевый с курицей	150	200	2,3588	1,3646	15,9784	89,11	Т.к. 27
Рыба, тушёная в томате с овощами	110	150	10,6	2,4	10,6	139	Т.к. 53
Картофельное пюре	100	120	3,7	4,6	22,98	148,74	Т.к.38
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,2	0	10,1	42,2	Т.к. 131
Хлеб пшеничный, ржаной	30/40	40/50	6,4	0,7	40,2	189,7	Т.к. 114\115
Итого:			30	13,26	112,53	536,92	
Полдник:							

Йогурт	150	200	5	3,2	8,5	85	Т.к. 153
Свежий фрукт.	90	100	0,95	0,45	8,9	70	Т.к. 109
Итого:			0,95	3,65	17,4	155	
Ужин:							
Сырники творожные со сметано-молочным соусом	105	115	15,52	9,2355	23,935	244,7	Т.к. 5
Чай с сахаром	150	200	0,00045		7,0175	28,056	Т.к. 137
Итого:			15,52	9,2355	30,95	272,756	
	Выход		Б	Ж	У	Энц	
Итого за день			57,9	42,8455	174,142	1214,9	
Суточная потребность			68,0	68,0	272,0	1970,0	
Процент удовлетворения суточной потребности			85,15%	63,01%	64,00%	62%	

Наименование блюда	Средняя порция (г)			Затрачено вещества (г)			ценность (ккал)	расчета
	1,5-3	3-7	Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак:								
Каша гречневая молочная	150	200	4,726	6,143	16,043	139,24	Т. к. 1	
Чай с сахаром	150	180	0,00045		7,0175	28,056	Т. к. 137	
Бутерброд с маслом и сыром	50	60	6,6	8,2	20,2	182,4	Т. к. 119	
Итого:			11,33	14,343	23,26	349,7		
Обед:								
Салат из кукурузы	25	30	1,4322	1,0914	3,003	27,47	Т. к. 86	
Рассольник с курицей со сметаной	157	207	2,04	2,3555	12,8165	83,535	Т. к. 24	
Тефтели мясные	60	70	9,8	11,0	8,9	174,2	Т. к. 70	
Макаронные изделия отварные	100	110	3,874	2,525	24,714	138,13		
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	26,9	111,0	Т. к. 132	
Хлеб пшеничный, ржаной	30\40	40\50	6,4	0,7	40,2	189,7	Т. к. 114\115	
Итого:			23,9462	17,6719	83,15	724,035		
Полдник:								
Нектар	150	200	1	0,2	19,6	89,2	Т. к. 129	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 1,6 до 7 лет

	Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/г, ккал
Итого за 10 дней	528,14	496,2	2082,47	15335,85
Итого за 1 день	52,814	49,62	208,25	1533,6
Суточная потребность	68	68,0	272,0	1970,0
Процент удовлетворения	77,70%	73,00%	76,56%	77,85%

Примечание:

ПП¹ - готовый продукт

*. в соответствии с СанПиН 2.4.1 1249-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» в суточном рационе допускается отклонение калорийности на $\pm 5\%$.

В данной книге пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
22/10/1917 г. *И. А. Соколов*
И. А. Соколов



№ п/п	№ инв.	№ экз.	№ кат.	№ подл.	№ подл.	№ подл.
1	1000	1000	1000	1000	1000	1000
2	1001	1001	1001	1001	1001	1001
3	1002	1002	1002	1002	1002	1002
4	1003	1003	1003	1003	1003	1003
5	1004	1004	1004	1004	1004	1004
6	1005	1005	1005	1005	1005	1005
7	1006	1006	1006	1006	1006	1006
8	1007	1007	1007	1007	1007	1007
9	1008	1008	1008	1008	1008	1008
10	1009	1009	1009	1009	1009	1009
11	1010	1010	1010	1010	1010	1010
12	1011	1011	1011	1011	1011	1011
13	1012	1012	1012	1012	1012	1012
14	1013	1013	1013	1013	1013	1013
15	1014	1014	1014	1014	1014	1014
16	1015	1015	1015	1015	1015	1015
17	1016	1016	1016	1016	1016	1016
18	1017	1017	1017	1017	1017	1017
19	1018	1018	1018	1018	1018	1018
20	1019	1019	1019	1019	1019	1019
21	1020	1020	1020	1020	1020	1020
22	1021	1021	1021	1021	1021	1021
23	1022	1022	1022	1022	1022	1022
24	1023	1023	1023	1023	1023	1023
25	1024	1024	1024	1024	1024	1024
26	1025	1025	1025	1025	1025	1025
27	1026	1026	1026	1026	1026	1026
28	1027	1027	1027	1027	1027	1027
29	1028	1028	1028	1028	1028	1028
30	1029	1029	1029	1029	1029	1029
31	1030	1030	1030	1030	1030	1030
32	1031	1031	1031	1031	1031	1031
33	1032	1032	1032	1032	1032	1032
34	1033	1033	1033	1033	1033	1033
35	1034	1034	1034	1034	1034	1034
36	1035	1035	1035	1035	1035	1035
37	1036	1036	1036	1036	1036	1036
38	1037	1037	1037	1037	1037	1037
39	1038	1038	1038	1038	1038	1038
40	1039	1039	1039	1039	1039	1039
41	1040	1040	1040	1040	1040	1040
42	1041	1041	1041	1041	1041	1041
43	1042	1042	1042	1042	1042	1042
44	1043	1043	1043	1043	1043	1043
45	1044	1044	1044	1044	1044	1044
46	1045	1045	1045	1045	1045	1045
47	1046	1046	1046	1046	1046	1046
48	1047	1047	1047	1047	1047	1047
49	1048	1048	1048	1048	1048	1048
50	1049	1049	1049	1049	1049	1049
51	1050	1050	1050	1050	1050	1050
52	1051	1051	1051	1051	1051	1051
53	1052	1052	1052	1052	1052	1052
54	1053	1053	1053	1053	1053	1053
55	1054	1054	1054	1054	1054	1054
56	1055	1055	1055	1055	1055	1055
57	1056	1056	1056	1056	1056	1056
58	1057	1057	1057	1057	1057	1057
59	1058	1058	1058	1058	1058	1058
60	1059	1059	1059	1059	1059	1059
61	1060	1060	1060	1060	1060	1060
62	1061	1061	1061	1061	1061	1061
63	1062	1062	1062	1062	1062	1062
64	1063	1063	1063	1063	1063	1063
65	1064	1064	1064	1064	1064	1064
66	1065	1065	1065	1065	1065	1065
67	1066	1066	1066	1066	1066	1066
68	1067	1067	1067	1067	1067	1067
69	1068	1068	1068	1068	1068	1068
70	1069	1069	1069	1069	1069	1069
71	1070	1070	1070	1070	1070	1070
72	1071	1071	1071	1071	1071	1071
73	1072	1072	1072	1072	1072	1072
74	1073	1073	1073	1073	1073	1073
75	1074	1074	1074	1074	1074	1074
76	1075	1075	1075	1075	1075	1075
77	1076	1076	1076	1076	1076	1076
78	1077	1077	1077	1077	1077	1077
79	1078	1078	1078	1078	1078	1078
80	1079	1079	1079	1079	1079	1079
81	1080	1080	1080	1080	1080	1080
82	1081	1081	1081	1081	1081	1081
83	1082	1082	1082	1082	1082	1082
84	1083	1083	1083	1083	1083	1083
85	1084	1084	1084	1084	1084	1084
86	1085	1085	1085	1085	1085	1085
87	1086	1086	1086	1086	1086	1086
88	1087	1087	1087	1087	1087	1087
89	1088	1088	1088	1088	1088	1088
90	1089	1089	1089	1089	1089	1089
91	1090	1090	1090	1090	1090	1090
92	1091	1091	1091	1091	1091	1091
93	1092	1092	1092	1092	1092	1092
94	1093	1093	1093	1093	1093	1093
95	1094	1094	1094	1094	1094	1094
96	1095	1095	1095	1095	1095	1095
97	1096	1096	1096	1096	1096	1096
98	1097	1097	1097	1097	1097	1097
99	1098	1098	1098	1098	1098	1098
100	1099	1099	1099	1099	1099	1099