

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «Детский сад д. Н.Овсино»
_____ Н.М. Ахмедова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД Д.Н.ОВСИНО»**

День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет/ с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
		Гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	С	
1-й Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	3.8/5.8	6.8/8.8	19.11/29.3	158.8/239.7	2.09/3.2	7/4
	Чай	180/200	0	0	7.5/9	16.6/20	0	10/10
	Булка с маслом	40/50	17/ 25	2.31/3.3	3.43/4.9	9.33/12.9		1/13
Итого по 1 завтраку		370/450	21.38/33.9	13.61/17.5	36.54/51	161.21/252.9	4.67/6.3	
2-ой Завтрак	Йогурт питьевой	180/180	3.6/4.5	1.2/1.5	4.8/6.0	120/120	0.32/0.5	401
Итого по 2 завтраку		180/180	3.5/4.9	1.20/1.9	13.09/15.8	66.34/75.4	0.71/1.1	
Обед	Свекольник на костно-мясном бульоне	180/200	1.76/2.25	3.2/4.1	11.6/14.85	82/105	5.09/6.5	5/2
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40/60	0.9	2.2	5.2	25	1.5	31
	Гречневая каша рассыпчатая	110/130	4.8/5.7	3.8/4.6	25.33/19.2	125/150	0.5/0,6	44/3
	Котлета мясная	60/70	9.3/10.85	13.6/16.78	9.6/11.25	193/225	0.13/0.15	282
	Соус томатный	30/30	0,9	3,2	3.3	48	0.5	7/11
	Компот из сухофруктов или свежих фруктов	200/200	0.16	0	20	88.72	22	6/10,94
	Хлеб ржаной	40/60	6.6/9.9	1.2/1.8	33.33/50	75.6/113.5	-	2
Итого по обеду		660/750	34.4/40.7	37.2/42.8	130.3/143.8	653.6/751.5	29.7/31.15	
	Бутерброд с маслом и повидлом	60/60	4.5/6.8	7.3/10.7	51.6/78.8	200/307.3	0.85/1.3	2
	Чай	180/200	0	0	7.5/9	16.6/20	0	10/10
Итого по полднику		240/260	9.8/13.86	18/24.2	60.1/89.1	333.8/483.6	0.94/1.42	
Итого за день		1450/1640	59.52/83.3	60.3/76.4	240.03/299.7	1355/1643.4	36/40	

День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет/ с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
		Гр.	Б	Ж	У			
1-й Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	3.26/5	3.59/5.5	10.89/16.7	178.26/220	0.26/0.4	8/4
	Чай	180/200	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
	Булка с маслом и сыром	40/50	21.5/31	2.28/3,3	2.7/3,9	8.93/12,9	0.14/0.2	4/13
Итого по 1 завтраку		370/450	27.26/39	10.07/11.6	24.76/34	282.19/342.9	0.9/1.2	
	Фрукты	95/100	0.34/0.40	0.34/0.40	8.29/9.8	18.34/25.4	0.39/0.6	3
Итого по 2 завтраку		95/100	3.94/4.9	5.14/6.4	13.81/16.7	57.54/74.4	0.79/1.1	
Обед	Щи из квашенной (свежей) капусты на костно-мясном бульоне	180/200	1.37/1.75	2.54/3.25	5.43/7.5	52.83/67.5	10.57/13.5	6/2
	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	40/50	0.9	2.1	5.3	23	6	20
	Запеканка рисовая с мясом и соусом	180/200	25.3/32.3	15.8/20.2	30.83/39.4	348.26/445	11.74/15	294
	Хлеб ржаной	40/60	6.6/9.9	1.5/1.8	33.3/50	75.6/113.4	-	2
	Компот из сухофруктов или свежих фруктов	180/200	0.16	0	20	65	22	6/10,9 4
Итого по обеду		610/710	34.1/44.8	20.4/27.35	92.5/119.8	553.6/622.9	55.3/61.5	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком (сметаной, вареньем)	150/180	26.25/31.5	18.08/21.7	25.73/30.87	370.8/445	0.36/0.43	231
	Чай	150/180	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
Итого по полднику		300/360	26.67/32	18.16/21.8	34.15/40.97	309.13/391	18.69/22.43	
Итого за день		1375/1620	91.9/120.7	53.7/67.1	165.1/211.4	1200.4/1445.2	75.6/86.2	

День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет/ с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
		Гр.	Б	Ж	У	К\КАЛ	С	
1-й Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180/200	3.33/5.1	4.04/6.2	18.46/28.3	143.5/220	0.39/0.6	16/4
	Чай	170/180	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
	Булка с маслом	40/50	17/ 25	2.31/3.3	3.43/4.9	8.33/11.9		1/13
Итого по 1 завтраку		390/430	22.9/33.2	10.8/14.9	35.8/50	152.9/233.2	2.97/3.7	
2-ой Завтрак	Кефир	180/200	3/4	3/4	4.5/6	85/95.40	1.12/1.4	402
Итого по 2 завтраку		180/200	3.3/4.4	3.3/4.4	12.79/15.8	143.3/169.4	1.51/2	
Обед	Суп рыбный	180/200	6.85/8.75	2.15/2.75	10.76/13.75	84.13/107.5	5.28/6.75	30/2
	Салат из моркови с чесноком и растительным маслом	40/50	0.95	5.5	4.8	33.9	3.6	41
	Печень тушеная в сметане	50/70	11.03/12.6	21.88/25	1.7/1.94	175.35/200.4	0.035/0.04	105
	Макаронные изделия отварные	110/140	5.25/6.3	3.75/4.5	34.08/40.9	150/180	-	43/3
	Компот из сухофруктов или свежих фруктов	200/200	0.16	0	20	65	22	6/10,9 4
	Хлеб ржаной	40/50	6.6/9.9	1.2/1.8	33.33/50	75.6/113.4	-	2
Итого по обеду		580/710	30.8/38.6	33/39.7	104.6/131.3	614/730.2	30.92/32.49	
Полдник	Блины (с джемом, повидлом, вареньем, сгущенным молоком)	70/80 15/20	3.24/3.7	1.75/2	25.11/28.7	199.67/238	0.09/0.1	447
	Чай	200/200	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
Итого по полднику		285/300	3.24/3.7	1.75/2	32.6/37.7	216.3/258	0.09/0.1	
Итого за день		1435/1640	60.2/79.9	49/61	185.7/234.8	1136.5/1420.8	35.49/38.19	

День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет/ с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
		Гр.	Б	Ж	У	К\КАЛ	С	
1-й Завтрак	Каша манная молочная	150/200	4.4/6.75	4.08/6.25	23.28/35.7	155.11/242.5	0.3/0.5	5/4
	Чай	180/200	0	0	7.5/9	18.67/25	0	10/10
	Булка с маслом	40/50	17/ 25	2.31/3.3	3.43/4.9	10.33/15.9		1/13
Итого по 1 завтраку		370/450	23.9/34.7	8.7/12.35	37.8/54	338.4/424.4	0.8/1.1	
	Фрукты	95/100	0.34/0.40	0.34/0.40	8.29/9.8	88.34/104.4	0.39/0.6	3
Итого по 2 завтраку		95/100	3.3/4.4	3.3/4.4	12.7/15.8	163.3/194.4	1.51/2	
Обед	Рассольник на костно-мясном бульоне	180/200	0.51/0.65	1.59/2.03	4.09/5.22	32.63/41.7	2.36/3.02	9/2
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40/50	0.9	2.2	5.2	25	1.5	31
	Голубцы ленивые с мясом	160/200	10.91/16	16.91/22	25/40.54	293/443	34.7/50.9	94
	Компот из сухофруктов или свежих фруктов	200/200	0.16	0	20	65	22	6/10,9 4
	Хлеб ржаной	40/50	6.6/9.9	1.2/1.8	33.33/50	75.6/113.4	-	2
Итого по обеду		620/700	22.6/31.1	21.7/27.8	92.1/121.5	508/705.2	92/108.9	
Полдник	Винегрет	50/60	2.28/3.5	9.04/10.85	14.6/17.5	173.5/216.2	17.33/23.1	2
	Хлеб пшеничный	30/40	5.7/7.6	0.6/0.8	36.9/49.2	10/15	-	1
	Чай	200/200	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
Итого по полднику		280/300	8.4/9.5	10/11.7	59.9/76.8	211.8.5/237.2	35.6/45.1	
Итого за день		1365 /1550	58.2/79.7	43.7/56.2	202.5/268.1	1221.5/1560.2	129.9/157.1	

День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет/ с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
		Гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	С	
1-й Завтрак	Суп молочный, вермишелевый	180/200	2.77/4.25	2.93/4.5	10.11/15.5	176.63/217.5	0.3/0.5	21/2
	Какао	170/200	2.58/3.1	4.5/5.4	14/16.8	1.08/1.3	2.58/3.1	431/2
	Булка с маслом	4050	17/ 25	2.31/3.3	3.43/4.9	8.33/11.9	-	1/13
Итого по 1 завтраку		390/450	22.3/32.3	9.74/13.2	27.5/37.2	96/140.7	2.9/3.6	
2-ой Завтрак	Йогурт питьевой	180/200	3.9/4.9	1.54/1.9	13/15.0	120/120	0.88/1.1	401
Итого по 2 завтраку		180/200	3.9/4.9	1.54/1.9	13/15.8	146.3/174.4	1.27/1.6	
Обед	Суп гороховый на костно-мясном бульоне	180/200	5.6/7.15	3/5	10.77/118.15	99.78/127.5	4.16/5.32	37
	Салат из моркови с растительным маслом	40/50	0.95	5.5	4.8	33.9	3.6	41
	Плов с отварным мясом	180/200	14.48/18.5	14.4/18.2	26/36	324.78/415	0.79/1.25	5/8
	Сок фруктовый /компот из сухофруктов	180/200	0.42/0.5	0.08/0.1	8.42/10.1	38.33/46	18.33/22	134
	Хлеб ржаной	40/50	6.6/9.9	1.2/1.8	33.33/50	75.6/113.4	-	2
Итого по обеду		620/700	27.9/36.6	20.7/27.1	95.4/229.4	488.1/543.9	32.9/34.6	
Полдник	Гренки, запеченные в яичном кляре	120/120	35.5	14	86.5	305.8	-	Т 40
	Чай	150/180	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
Итого по полднику		270/300	35.5	14	94/95.5	290.4/309.8	0	
Итого за день		1460/1650	89.6//109.3	46/56.2	229.9/377.9	1092.8/1226.8	37.1/39.8	

День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет/ с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
		Гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	С	
1-й Завтрак	Каша пшениная молочная	180/200	5.54/8.5	4.89/7.5	26.54/40.7	167.93/257.5	0.3/0.5	11/4
	Чай	180/180	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
	Булка с маслом и сыром	40/50	21.5/31	2.28/3,3	2.7/3,9	8.93/12,9	0.14/0.2	4/13
Итого по 1 завтраку		400/430	29.5/42.5	9.4/13.6	40.4/58	251.8/360.4	0.94/1.3	
2-ой Завтрак	Йогурт питьевой	180/200	3.9/4.9	1.54/1.9	13/15.0	120/120	0.88/1.1	401
Итого по 2 завтраку		180/200	3.9/4.9	5.1/6.4	13.8/16.7	167.5/203.4	0.79/1.1	
Обед	Суп с макаронными изделиями	180/200	1.76/2.25	1.17/1.5	11.93/15.25	62.61/80	2.35/3	18/2
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40/50	0.9	2.2	5.2	25	15	31
	Рагу овощное с мясом	180/200	11.74/15	10.8/13.8	15.5/19.8	297.22/432	5.63/7.2	342
	Компот из сухофруктов или свежих фруктов	180/180	0.16	0	20	65	22	6/10,9 4
	Хлеб ржаной	40/60	6.6/9.9	1.2/1.8	33.33/50	75.6/113.4	-	2
Итого по обеду		620/690	21/28	15.37/19.3	83.6/107.8	534.4/724.4	50/52.2	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/180	26.25/31.5	17.64/21.7	25.73/30.87	150.83/195	0.36/0.43	237
	Чай	150/180	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
Итого по полднику		300/360	26.2/31.5	17.64/21.7	33.2/39.8	166.5/215	0.36/0.43	
Итого за день		1500/1680	80.6/106.9	47.5/61	171/222.3	1213.2/1613.2	52/55	

День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет/ с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	С	
1-й Завтрак	Каша гречневая молочная	170/200	5.87/9	5.38/8.25	27.39/42	167.93/257.5	0.33/0.5	2/4
	Чай	150/180	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
	Булка с маслом	40/50	17/ 25	2.31/3.3	3.43/4.9	8.33/11.9		1/13
Итого по 1 завтраку		360/430	25.4/37.1	12.2/16.9	44.8/64.7	177.3/270.7	2.9/3.6	
2-ой Завтрак	Молоко	150/180	2.5/3	2.17/2.6	3.75/4.5	44/53	0.83/1	400
Итого по 2 завтраку		150/180	3.3/4.4	3.3/4.4	12.8/15.8	163.3/194.4	1.5/2	
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	180/200	1.96/2.5	6.42/8.2	13.3/17	80.77/103.2	6.65/8.5	80
	Рыба тушеная /котлета рыбная	50/70	13.6/12.8	8.2/7.52	5.9/6.4	221/230	1.44/0.6	4/7, 9/7
	Огурец соленый	40/60	4.6	2	12.1	83.1	28	T79
	Картофельное пюре	110/130	3.15/3.78	4.2/5.04	22.33/26.8	135/162	10.83/13	3/3
	Компот из сухофруктов или свежих фруктов	180/180	0.16	0	20	65	22	6/10,94
	Хлеб ржаной	40/60	6.6/9.9	1.2/1.8	33.33/50	75.6/113.4	-	2
Итого по обеду		600/700	30.3/33.7	22/24.5	106.9/132.3	630/726	68.9/72.1	
Полдник	Оладьи (с джемом, повидлом, вареньем, сгущённым молоком)	70/80 15/20	8.78/10.98	5.74/7.18	29.67/37.09	180.72/225.9	6.1/7.62	448
	Чай	200/200	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
Итого по полднику		285/300	8.78/10.98	5.74/7.18	38/47.2	219/271.9	24.4/29.6	
Итого за день		1395/1610	68.2/86.6	43.3/53	202.5/260	1199.6/1473	97.7/107.3	

День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет/ с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
		Гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	С	
1-й Завтрак	Макароны с сыром	150/200	7.83/12	6.2/9.5	34.57/53	176/230	0	43- 2/3
	Чай	180/200	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
	Булка с маслом	40/50	17/ 25	2.31/3.3	3.43/4.9	8.33/11.9		1/13
Итого по 1 завтраку		370/450	27.3/40	10.8/15.6	49.1/71.3	279.3/371.9	0.5/0.6	
2-ой Завтрак	Кефир	180/200	3/4	3/4	4.5/6	85/95.40	1.12/1.4	402
Итого по 2 завтраку		180/200	3.3/4.4	3.3/4.4	12.7/15.8	96.7/107	1.5/2	
Обед	Суп с клецками на костно-мясном бульоне	180/200	4.99/6.37	1.68/2.15	16.51/21.1	111.76/142.8	4.15/5.3	45
	Салат из моркови с чесноком и растительным маслом	30/40	0.95	5.5	4.8	33.9	3.6	41
	Кнели мясо-крупяные	60/70	8.67/10.11	12.51/15.6	10.46/12.2	173/198	0.55/0.64	108
	Тушеная капуста	110/130	3.5/4.2	2.92/3.5	17.5/21	83.33/92	31.33/37.6	8/3
	Сок фруктовый	180/200	0.42/0.5	0.08/0.1	8.42/10.1	38.33/46	18.33/22	134
	Хлеб ржаной	40/60	6.6/9.9	1.2/1.8	33.33/50	75.6/113.4	-	2
Итого по обеду		600/660	24.7/31.5	23.8/28.5	100.2/123.7	471.5/586.1	66.6/74.1	
Полдник	Сдоба с овощным фаршем или повидлом	120/120	15.12	12	55.7	140	0.2	1/12, 8/12
	Чай	200/180	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
Итого по полднику		300/300	8.6/10	13.4/15.7	51.5/60.2	156/204	0.83/1	
Итого за день		1450/1610	64/85.9	51.3/64.2	230.99/276.94	1003.1/1268.4	69.4/77.7	

День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет/ с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецеп- туры
		Гр.	Б	Ж	У	ККАЛ	С	
1-й Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	3.26/5	3.59/5.5	10.89/16.7	178.26/220	0.26/0.4	8/4
	Чай	180/200	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
	Булка с маслом	40/50	17/ 25	2.31/3.3	3.43/4.9	8.33/11.9		1/13
Итого по 1 завтраку		370/450	22.8/33.1	10.4/14.2	28.3/42.4	197.6/273.2	2.8/3.5	
	Фрукты	95/100	0.34/0.40	0.34/0.40	8.29/9.8	88.34/104.4	0.39/0.6	3
Итого по 2 завтраку		95/100	3.9/4.9	1.5/1.9	13/15.8	136.3/164.4	1.3/1.7	
Обед	Борщ со сметаной на костно-мясном бульоне	180/200	3/3.85	3.91/5	5.3/6.77	95.87/122.5	15	30
	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	30/40	0.9	2.1	5.3	23	6	20
	Гуляш (бефстроганов)	60/80	13.16/15.8	15.93/18.2	2.71/3.8	177.57/214	0.36/0.4	11/8, 7/8
	Картофельное пюре	110/130	3.15/3.78	4.2/5.04	22.33/26.8	135/162	13	3/3
	Компот из сухофруктов или свежих фруктов	180/180	0.16	0	20	65	22	6/10, 94
	Хлеб ржаной	40/50	6.6/9.9	1.2/1.8	33.33/50	75.6/113.4	-	2
Итого по обеду		600/680	23/34.3	27.4/32.2	88.8/112.5	572/701.9	65.36/65.4	
Полдник	Салат рыбный	50/60	27.17/35	9.17/11	45.83/55	358.33/430	27	T46
	Чай	200/200	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
	Хлеб пшеничный	40/60	6.6/9.9	1.2/1.8	33.33/50	75.6/113.4	-	2
Итого по полднику		290/320	15.12	12	63.6/64.7	356.6/360	0.2	
Итого за день		1355/1550	64.8/87.4	51.3/60.83	193.7/235.4	1252.5/1459.5	69.66/70.8	

День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет/ с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецен- туры
		Гр.	Б	Ж	У	К\КАЛ	С	
1-й Завтрак	Каша манная молочная	150/200	4.4/6.75	4.08/6.25	23.28/35.7	145.11/222.5	0.3/0.5	5/4
	Чай	200/200	0	0	7.5/9	16.67/20	0	10/10
	Булка с маслом	40/50	17/ 25	2.31/3.3	3.43/4.9	8.33/11.9		1/13
Итого по 1 завтраку		390/450	21.4/31.7	6.4/9.5	34.2/49.6	170.1/257.4	0.3/0.5	
2-ой Завтрак	Йогурт питьевой	180/200	3.9/4.9	1.54/1.9	13/15.0	120/120	0.88/1.1	401
Итого по 2 завтраку		180/200	3.9/4.9	5.1/6.4	13.8/16.7	177.5/223.4	0.8/1.1	
	Суп фасолевый на костно-мясном бульоне	180/200	3.72/4.75	5.48/7	14.1/18	111.52/142.5	2.74/3.5	32/2
	Салат из моркови с чесноком и растительным маслом	40/60	0.95	5.5	4.8	33.9	3.6	41
	Жаркое по-домашнему	180/230	10.64/13.3	10.88/13.6	19.44/24.3	244/305	4.1/5.13	96
	Компот из сухофруктов или свежих фруктов	180/200	0.16	0	20	65	22	6/10, 94
	Хлеб ржаной	40/60	6.6/9.9	1.2/1.8	33.33/50	75.6/113.4	-	2
Итого по обеду		620/750	21.8/28.8	19.7/24.5	89.7/115.2	428.1/557.9	39.8/41.6	
Полдник	Молоко	180/180	2.5/3	2.17/2.6	3.75/4.5	44/53	0.83/1	400
	Печенье (пряники, вафли)	60/70	6.07/7.08	11.26/13.14	47.78/55.74	217/250	-	460
Итого по полднику		240/250	26.6/32	18.1/21.8	34.1/40.9	309.13/391	18.7/22.4	
Итого за день		1330/1650	73.7/97.4	44.08/57.11	171.8/222.4	1156.84/1487.7	59.6/65.6	

Итого по примерному меню

ИТОГО	Наименование приема пищи	Суммарные объемы блюд по приемам пищи до 3 лет/с 3 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Гр.	Б	Ж	У	К\КАЛ	С
Итого среднее значение за день	1 завтрак	350 / 460	26.9/35.6	10.8/14.3	57.23/75.8	217.21/287.7	1.66/2.2
	2 завтрак	100 / 100	2.77/3.43	2.34/2.9	5.5/6.8	72/89.1	0.67/0.83
	Обед	650 / 730	25.7/32	21.25/26.5	99.5/124.1	681.4/849.6	55.66/69.4
	Полдник	200/ 250	16.75/19.7	11.1/13.5	55.35/67.5	357.9/436.5	5.33/6.5
	За день	1300 / 1540	72.12/90.73	45.49/57.2	217.58/274.2	1200/1508	63.32/78.93
Содержание белков, жиров и углеводов от калорийности, %	1 завтрак		6.0%	5%	26.3%		
	2 завтрак		3.9%	3.3%	7.5%		
	Обед		3.8%	3.1%	14.6%		
	Полдник		4.5%	3.1%	15.5%		
	За день		24.6%	13.9%	74.5%		