

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЯЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 5»

391964, Рязанская область, г. Ряжск, ул. Ленина, д. 38; тел.: 8(49132) 2-26-55

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад № 5»
И.И. Андреева
01.03.2023 г.



МЕНЮ

примерное циклическое двухнедельное для детей 1-3 лет (весенне-летний период), посещающих
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Ряжский детский сад № 5»

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------|----------------|-------------------------|-------|-------|-----------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром, | 155 | 7,8 | 7,5 | 30,0 | 220,8 | 0 | 206 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | - | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| Итого за завтрак | | 345 | 10,37 | 15,07 | 54,82 | 397,8 | 2,83 | |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,90 | - | 18,8 | 79 | 6 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-----|
| Обед | Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной на м/б | 180 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 145,0 | 8 | 38 |
| | Голубцы ленивые мясные/куриные | 80 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164,0 | 15,03 | 298 |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 0,44 | 2,79 | 1,69 | 30,5 | 33,7 | 15 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | - | 29,67 | 158 | 1,0 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,64 | 0,62 | 15,7 | 93,3 | - | - |
| | Итого за обед | 590 | 19,46 | 17,38 | 83,03 | 590,8 | 57,73 | |
| Полдник | Каша вязкая молочная «Дружба» | 150 | 4,92 | 5,88 | 26,387 | 177,33 | 1,2933 | 84 |
| | Кофе с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70,0 | 0,98 | 395 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,08 | 1,2 | 19,9 | 104,0 | - | - |
| | Итого за полдник | 330 | 9,83 | 7,02 | 49,67 | 319,66 | 2 | |
| Итого за первый день | 1326 | 35,55 | 38,39 | 195,61 | 1323,06 | 29,03 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная манная | 150 | 3,6 | 3,1 | 16,81 | 126,66 | 0,8 | 170 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,56 | 139,0 | 0,07 | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| Итого за завтрак | | 340 | 6,17 | 10,66 | 41,57 | 306,66 | 3,7 | |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | |
| Обед | Щи со сметаной на кур/б | 180/6 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,0 | 19,41 | 67 |
| | Каша гречневая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263,0 | - | 186 |
| | Котлета куриная | 60 | 9,43 | 9,65 | 9,98 | 164,0 | 0,5 | 305 |
| | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,44 | 2,79 | 1,69 | 30,5 | 33,7 | 15 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | - | 29,67 | 158,0 | 1 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,08 | 1,2 | 15,07 | 104,0 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,64 | 0,52 | | 93,3 | - | - |
| Итого за обед | | 656 | 25,44 | 27,63 | 86,89 | 930,8 | 53,61 | |
| Полдник | Запеканка творожная | 100 | 21,66 | 19,35 | 54,3 | 643,5 | 0,76 | 237 |
| | Какао на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,20 | 397 |
| Итого за полдник | | 250 | 24,81 | 22,07 | 67,26 | 732,5 | 1,96 | |
| Итого за второй день | | 1346 | 59,60 | 59,70 | 213,9 | 2,048,96 | 65,27 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|--|----------------|-------------------------|--------|---------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 150 | 3,1 | 4,2 | 18,08 | 129,6 | 0,9 | 173 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 0,07 | 3 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| | Итого за завтрак | 345 | 7,95 | 11,1 | 42,84 | 309,6 | 3,8 | |
| 2 завтрак | Банан | 95 | 0,63 | 0,14 | 15,2 | 64 | 27,0 | 368 |
| Итого за 2 завтрак | | 95 | 0,63 | 0,14 | 15,2 | 64 | 27,0 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 3,72 | 2,16 | 11,71 | 81,25 | 5,11 | 82 |
| | Картофельное пюре | 120 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142,0 | 17,8 | 321 |
| | Гуляш мясной | 60 | 7,71 | 6,2 | 1,98 | 94,5 | 0,3 | 277 |
| | Свежий помидор | 40 | 0,5 | 2,8 | 2,1 | 35,9 | 9,28 | 70 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | - | 29,67 | 158,0 | 1,0 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,64 | 0,52 | 15,7 | 93,3 | - | - |
| | Итого за обед | 535 | 32,69 | 18,85 | 88,93 | 756,8 | 27,75 | |
| Полдник | Омлет | 65 | 5,73 | 11,04 | 1,1 | 127, | 0,1 | 215 |
| | Икра кабачковая | 40 | 0,6 | 3,1 | 2,8 | 37,6 | 1,8 | 228 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 1,2 | 15,07 | 104,0 | - | - |
| | Какао на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,43 | 397 |
| Итого за полдник | 220 | 9,78 | 5,3 | 49,8 | 283,4 | 19,3 | | |
| Итого за третий день | 1205 | 55,01 | 41,0 | 215,97 | 1506,24 | 61,22 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Геркулес» | 150 | 3,6 | 4,05 | 16,1 | 123,7 | 1,07 | 93 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | - | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| Итого за завтрак | | 340 | 6,17 | 11,62 | 40,92 | 300,7 | 3,9 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | |
| Обед | Суп с рыбными консервами | 180 | 6,4 | 21,9 | 25,3 | 133,8 | 7,2 | 87 |
| | Рис отварной | 120 | 3,47 | 5,12 | 34,93 | 200,0 | - | 186 |
| | Котлеты рыбные | 70 | 6,5 | 3,25 | 25,3 | 100 | 0,32 | 255 |
| | Свежий помидор | 40 | 0,5 | 2,8 | 2,1 | 35,9 | 9,28 | 70 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | - | 29,67 | 158,0 | 1,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,08 | 1,2 | 15,07 | 104,0 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,64 | 0,52 | 15,7 | 93,3 | - | - |
| Итого за обед | | 630 | 24,26 | 34,79 | 148,07 | 825 | 17,8 | |
| Полдник | Пряник | 50 | 0,3 | 0,02 | 1,43 | 145 | - | - |
| | Молоко | 150 | 3,15 | 2,72 | 7,58 | 85 | 2,05 | 400 |
| Итого за полдник | | 200 | 3,45 | 2,74 | 9,01 | 230 | 2,05 | |
| Итого за четвертый день | | 1270 | 37,06 | 48,48 | 216,12 | 1437,7 | 29,82 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая пшённая молочная | 150 | 3,9 | 4,55 | 19,3 | 133,5 | 0,9 | 96 |
| | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 0,07 | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| | Итого за завтрак | 345 | 8,75 | 11,45 | 44,06 | 313,5 | 3,8 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | |
| Обед | Рассольник со сметаной на м/б | 180/6 | 3,4 | 7,16 | 20,93 | 145 | 8,2 | 128 |
| | Жаркое по-домашнему с мясом | 120 | 19,7 | 3,13 | 16,50 | 195,0 | 5,26 | 276 |
| | Огурец свежий | 40 | 0,44 | 1,69 | 2,79 | 30,5 | 33,7 | 15 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | - | 29,67 | 158,0 | 1,0 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 93,3 | - | - |
| Итого за обед | | 536 | 26,09 | 12,26 | 89,81 | 621,8 | 48,16 | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 70 | 5,05 | 8,03 | 33,52 | 177,09 | 0,27 | 275 |
| | Какао | 150 | 3,67 | 3,19 | 12,96 | 89,0 | 1,43 | 397 |
| Итого за полдник | | 220 | 8,72 | 11,22 | 46,48 | 266,09 | 1,7 | |
| Итого за пятый день | | 1201 | 44,46 | 34,93 | 198,53 | 1280,39 | 59,66 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя 2 | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263,0 | 0 | 186 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | - | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,0 | 1,42 | 393 |
| Итого за завтрак | | 340 | 7,02 | 13,95 | 43,62 | 428 | 1,42 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | |
| Обед | Суп гороховый на м/б | 180 | 4,39 | 4,21 | 13,1 | 107,8 | 4,65 | 36 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 120 | 8,91 | 6,59 | 20,43 | 177 | 1,85 | 291 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | 1,2 | 29,67 | 158,0 | 1,0 | 376 |
| | Помидор свежий | 40 | 2,53 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 70 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,08 | 0,52 | 19,9 | 104,0 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 93,3 | - | - |
| Итого за обед | | 520 | 18,93 | 12,8 | 103,02 | 640,1 | 7,5 | |
| Полдник | Каша молочная рисовая | 150 | | 4,2 | 18,08 | 129,6 | 0,9 | 173 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 1,2 | 19,9 | 104,0 | - | - |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,08 | 1,46 | 15,50 | 84,0 | 1,43 | 396 |
| | | | 2,15 | | | 0,28 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Геркулес» | 150 | 3,6 | 4,05 | 16,1 | 123,7 | 1,07 | 93 |
| | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | - | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,0 | 1,42 | 393 |
| Итого за завтрак | | 345 | 6,12 | 11,61 | 37,82 | 291,7 | 2,49 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | |
| Обед | Борщ со сметаной на м/б | 180/7 | 1,4 | 3,98 | 10,1 | 82,0 | 8,23 | 27 |
| | Макароньы отварные | 150 | 15,6 | 13,5 | 34,82 | 234,5 | - | 205 |
| | Оладьи из печени | 60 | 8,1 | 9,76 | 14,4 | 200,4 | 6,36 | 284 |
| | Свежий огурец | 40 | 0,44 | 1,69 | 2,79 | 30,05 | 33,7 | 15 |
| | Кисель | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | 233 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,08 | 1,2 | 19,9 | 104,0 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 93,3 | - | - |
| Итого за обед | | 657 | 30,54 | 30,42 | 108,92 | 772,25 | 48,31 | |
| Полдник | Баранка | 55 | 8,5 | 7,0 | 61,0 | 340 | - | - |
| | Какао на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 | 1,20 | 397 |
| Итого за полдник | | 205 | 11,65 | 9,72 | 73,96 | 429 | 1,20 | |
| Итого за седьмой день | | 1307 | 49,21 | 51,75 | 238,88 | 1571,95 | 58 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо отварное, | 56 | 9,57 | 8,63 | 34,82 | 217,0 | - | 213 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | - | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,0 | 1,42 | 393 |
| Итого за завтрак | | 246 | 12,09 | 16,19 | 56,54 | 382 | 1,42 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | |
| Обед | Суп-лапша домашняя на кур/б | 180 | 3,4 | 6,1 | 15,9 | 115,09 | 1,05 | 86 |
| | Картофельное пюре | 120 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 | 17,95 | 321 |
| | Свежий помидор | 40 | 2,53 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 275 |
| | Рыба запеченная | 60 | 6,5 | 3,25 | 25,3 | 100 | 0,32 | 254 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | - | 29,67 | 158 | 1 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,67 | 1,2 | 15,07 | 93,3 | - | - |
| Итого за обед | | 590 | 16,82 | 16,27 | 104,06 | 609,89 | 28,72 | |
| Полдник | Манник | 55 | 5,15 | 9,86 | 28,88 | 186,9 | 0,44 | 274 |
| | Кисель | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,0 | 0,02 | 233 |
| Итого за полдник | | 205 | 5,19 | 9,87 | 35,87 | 214,9 | 0,46 | |
| Итого за восьмой день | | 1141 | 35 | 42,33 | 214,65 | 1285,79 | 36,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150 | 4,92 | 5,88 | 26,387 | 177,33 | 1,2933 | 173 |
| | Хлеб пшеничный с маслом с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | - | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| Итого за завтрак | | 345 | 9,77 | 12,78 | 51,147 | 357,33 | 4,12 | |
| 2 завтрак | Яблоко | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 368 |
| Итого за 2 завтрак | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | |
| Обед | Суп «Харчо» на м/б | 180 | 3,72 | 3,21 | 18,16 | 143,6 | 6,34 | 101 |
| | Солянка с мясом | 120 | 15,6 | 13,5 | 25,8 | 234,5 | 6,7 | 200 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | - | 29,67 | 158,0 | 1,0 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,08 | 1,2 | 19,9 | 104,0 | - | - |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,64 | 0,62 | 15,07 | 93,3 | - | - |
| | Огурец свежий | 40 | 0,44 | 1,69 | 2,79 | 30,05 | 33,7 | 15 |
| Итого за обед | | 560 | 27,15 | 20,22 | 111,39 | 763,45 | 47,74 | |
| Полдник | Ленивые вареники | 120 | 18,6 | 13,6 | 19,8 | 286,9 | 0,2 | 64 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 1,17 | 395 |
| Итого за полдник | | 270 | 21,45 | 16,01 | 34,16 | 377,9 | 1,37 | |
| Итого за девятый день | | 1275 | 58,77 | 61,78 | 206,49 | 1544,63 | 25,53 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 | 9,8 | 8,8 | 32,61 | 179,8 | 1,29 | 96 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 45 | 2,45 | 7,55 | 14,69 | 136,0 | - | 1 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 393 |
| Итого за завтрак | | 345 | 12,37 | 16,37 | 57,5 | 356,8 | 4,12 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | 399 |
| Итого за 2 завтрак | | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 79 | 6 | |
| Обед | Свекольник на м/б со сметаной | 180/6 | 14,3 | 11,14 | 56,98 | 265,2 | 9,95 | 34 |
| | Плов | 120 | 21,47 | 19,69 | 35,69 | 406,8 | 1,01 | 304 |
| | Салат из капусты | 40 | 0,93 | 3,4 | 6,01 | 58,2 | 21,63 | 20 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,67 | - | 29,67 | 158,0 | 1,0 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,64 | 0,62 | 15,07 | 93,3 | - | - |
| Итого за обед | | 536 | 41,01 | 34,85 | 143,33 | 981,5 | 33,62 | |
| Полдник | Кисломолочный продукт | 150 | 7,52 | 13,46 | 9,51 | 157,2 | 1,35 | 401 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,08 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | - | - |
| Итого за полдник | | 180 | 10,6 | 14,66 | 29,41 | 262 | 1,35 | |
| Итого за десятый день | | 1161 | 54,28 | 65,88 | 248,42 | 1679,3 | 45,09 | |