

Утверждаю

И.о. заведующего МАДОУ д/с № 34

Л.Л.Климова



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет в МАДОУ д/с № 34
с 10,5-ти часовым пребыванием**

Дни, прием пищи	Название блюда	3-7 лет выход г	Химический состав				Примечание
			белки	жиры	углеводы	калорий	
1 день Завтрак	Лапша молочная с маслом сливочным	200/5	7,23	7,60	32,01	227,20	реп 44
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	реп 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	реп 125
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	реп 125
	ИТОГО за завтрак:		13,86	15,99	74,59	516,14	
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,00	0,00	27,00	108,00	
	Свекольник с мясом и сметаной	200/10	6,82	10,38	15,67	178,74	реп. 34
	Рагу овощное с мясом с маслом сливочным	200/3	18,95	22,35	24,16	375,62	реп. 77
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	реп 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		28,97	33,17	84,12	748,15	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	6,79	9,16	41,70	295,75	реп. 258
	Ряженка сахарным сиропом	150/3	4,00	5,76	6,00	100,50	реп 251
	ИТОГО за полдник:		10,79	14,92	47,70	396,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,62	64,08	206,41	1660,54	

Дни, прием пищи	Название блюда	3-7 лет выход г	Химический состав				Примечание
			белки	жиры	углеводы	калорий	
2 день Завтрак	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	7,14	9,10	32,82	236,55	реп 28
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	реп 248
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Сыр	7	2,60	2,70	0,00	35,00	реп 125
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		17,35	20,93	81,64	595,72	
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,00	0,00	27,00	108,00	
	Щи с рыбными консервами ,свежей рыбой	200	7,10	10,00	10,75	159,78	реп 56
	Картофельная запеканка с мясом с маслом сливочным	200/3	18,22	19,74	40,82	180,68	реп. 157
	Капуста квашенная или салат из свеклы с маслом растительным	50/3	0,90	1,80	1,54	28,03	реп 7,реп 21
	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,17	реп 238
	Хлеб ржаной	40	75,20	2,30	0,40	17,30	
	ИТОГО за обед:		26,53	31,61	71,20	442,66	
Полдник	Запеканка из творога со сметаной подливой	100/20	13,60	9,26	110,00	183,13	реп. 117
	Чай с молоком без сахара	200	2,79	2,55	13,27	53,06	реп 264
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник:		19,09	13,91	135,34	346,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,97	66,45	315,18	1493,17	

Наименование блюда	3-7 лет	Химический состав				Примечание
		белки	жиры	углеводы	калорий	
Каши гречневая на молоке с маслом сливочным	200/5	8,64	9,60	33,82	255,75	реп. 86
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	реп. 253
Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
Сыр	7	2,60	2,70	0,00	35,00	
ИТОГО за завтрак:		17,87	20,69	76,40	579,69	
Фрукты свежие		0,40	0,00	9,80	47,00	
Суп овощной с мясом, сметаной	200	7,75	10,21	17,94	196,18	реп. 35
Гуляш мясной	55	15,60	10,00	2,24	161,12	реп. 100
Рис отварной с маслом сливочным	130/3	6,25	5,00	33,48	188,28	реп. 46
Кабачковая икра	50	0,80	3,30	3,70	45,40	реп. 239
Компот из кураги	200	1,20	0,00	39,40	79,60	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,10	76,00	
ИТОГО за обед:		34,24	28,91	112,86	746,58	
Винегрет овощной с растительным маслом	100/3	2,94	10,82	18,06	180,92	реп. 1
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
ИТОГО за полдник :		5,64	12,92	30,13	291,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,15	62,52	229,19	1664,79	

Дни, приемы пищи	Название блюда	3-7 лет	Химический состав				Примечание
			белки	жиры	углеводы	калорий	
4 день Завтрак	Лапша молочная с маслом сливочным	200/5	7,23	7,60	32,01	227,20	рец 44
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	рец 248
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		14,84	16,73	80,83	551,37	
2 завтрак	Фрукты свежие		0,40	0,00	9,80	47,00	
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	200/10	3,28	8,80	21,20	100,24	рец. 33
	Котлета из курицы	80	20,87	22,72	10,04	327,68	рец. 178
	Капуста тушеная с маслом сливочным	120/3	3,38	4,50	10,26	97,27	рец. 200
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	рец 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
Полдник	ИТОГО за обед:		30,73	36,46	85,79	718,98	
	Картофельное пюре с маслом сливочным	140/3	3,39	4,69	27,66	128,92	рец. 206
	Капуста квашенная с маслом растительным или свежий (соленый) огурец	50/3	0,00	3,00	1,80	28,03	рец.200
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	ИТОГО за полдник :		6,09	9,79	41,53	267,55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,06	62,98	217,95	1584,90	

Дни, прием пищи	Название блюд	3-7 лет выход, г	Химический состав				Примечание
			белки	жиры	углеводы	калор	
5 день Завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	7,74	9,40	32,12	243,45	реп. 85
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	реп. 264
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Сыр	7	2,60	2,70	0,00	35,00	
	ИТОГО за завтрак:		16,97	20,49	74,70	567,39	
2 завтрак	Фрукты свежие или сок натуральный	150	0,40	0,00	9,80	47,00	
Обед	Борщ с курицей, сметаной	200/10	6,04	5,54	8,42	108,32	реп. 27
	Котлета рыбная	70	17,07	4,94	9,57	153,62	
	Картофельное пюре с маслом сливочным	130/3	3,23	4,10	24,20	112,81	реп. 206
	Капуста квашенная с маслом растительным или свежий (соленый) огурец	50/3	0,00	3,00	1,80	28,03	реп. 200
	Компот из черной смородины	200	0,56	0,00	27,89	113,79	реп. 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		29,54	15,02	86,48	568,54	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/3	7,92	11,40	5,05	153,85	реп. 110
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00	реп. 255
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник :		14,17	17,00	23,50	312,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,08	52,51	194,48	1495,38	

Дата, прием пищи	Название блюда	3-7 лет выход, г	Химический состав				Примечание
			белки	жиры	углеводы	калорий	
6 день Завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	6,33	8,60	31,91	231,40	реп. 98
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	реп. 248
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Сыр	7	2,60	2,70	0,00	35,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		16,54	20,43	80,73	590,57	
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,00	0,00	27,00	108,00	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами, свежей рыбой, с крупой	200	24,64	2,66	13,19	194,10	реп. 41
	Биточки из говядины	80	18,26	19,88	7,79	286,72	реп. 161
	Овощи тушеные с маслом сливочным	130/3	3,38	4,57	13,16	113,40	реп. 77
	Компот из черной смородины	200	0,56	0,00	27,89	113,79	реп. 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		49,48	27,55	78,43	788,01	
Полдник	Запеканка из творога со стухенным молоком	100/20	13,60	9,26	110,00	183,13	реп. 117
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник :		16,30	11,36	122,07	293,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,32	59,34	308,23	1780,31	

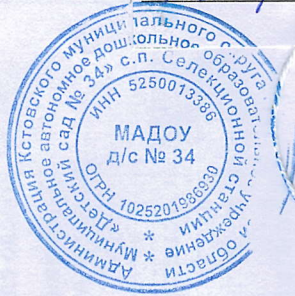
Дни, прием пищи	Название блюда	3-7 лет выход г	Химический состав				Примечание
			белки	жиры	углеводы	калорий	
7 день Завтрак	Лапша молочная с маслом сливочным	200/5	7,23	7,60	32,01	227,20	рец. 44
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	рец. 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		13,86	15,99	74,59	516,14	
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,00	0,00	27,00	108,00	
Обед	Суп картофельный с мясом	200	6,60	4,40	13,00	115,20	рец. 36
	Ленивые голуцы с мясом с маслом сливочным	200/3	18,00	19,45	28,91	316,76	рец. 150
	Салат из свеклы с растительным маслом или свежий огурец	50/3	1,28	3,60	7,30	58,75	рец. 21
	Компот из черной смородины	200	0,56	0,00	27,89	113,79	рец. 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		29,08	27,89	120,50	792,50	
Полдник	Плюшка	80	6,79	9,16	41,70	295,75	рец. 184
	Ряженка сахарным сиропом	150/3	4,00	5,76	6,00	100,50	рец. 251
	ИТОГО за полдник:		10,79	14,92	47,70	396,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,73	58,80	242,79	1704,89	

Дни, прием пищи	Название блюд	3-7 лет выход г	Химический состав				Примечание
			белки	жиры	углеводы	калор	
8 день Завтрак	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,44	9,64	27,50	200,05	реп. 93
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	реп. 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		13,07	18,03	70,08	488,99	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,40	0,00	9,80	47,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом	200	2,14	10,62	12,80	80,16	реп. 36
	Котлета из курицы	80	20,87	22,72	10,04	327,68	реп. 178
	Рис отварной с маслом сливочным	130/3	6,25	5,00	33,48	188,28	реп. 46
	Икра кабчковая	50	0,60	0,35	3,70	48,50	
	Компот из кураги	200	1,20	0,00	39,40	79,60	реп. 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		27,45	34,13	82,34	615,94	
Полдник	Салат овощной с растительным маслом	110/3	2,94	10,82	18,06	180,92	реп. 30/1
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник :		5,64	12,92	30,13	291,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,56	65,08	192,35	1443,45	

Дни, время приема пищи	Название блюда	3-7 лет выход г	Химический состав				Примечание
			белки	жиры	углеводы	калорий	
9 день Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,74	9,40	32,12	243,45	реп. 85
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	реп. 248
	Сыр	7	2,60	2,70	0,00	35,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		17,95	21,23	80,94	602,62	
2 завтрак	Фрукты свежие	150	0,40	0,00	9,80	47,00	
Обед	Щи с мясом, сметаной	200/10	6,96	9,10	14,56	169,22	реп. 56
	Жаркое по домашнему с курицей, маслом сливочным	200/3	22,90	44,95	32,35	524,70	реп. 153
	Квашеная капуста с маслом растительным или свежий (соленый) огурец	50/3	0,00	3,00	1,80	28,03	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	реп. 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		33,06	57,49	93,00	915,74	
Полдник	Пудинг из творога со сладкой подливой	100/20	6,50	10,61	110,00	254,56	реп. 128
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	10,00	37,91	
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник :		9,20	12,71	132,07	403,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,61	91,43	315,81	1968,43	

Дни проба пищи	Название блюда	3-7 лет выход г	Химический состав				Примечание
			белки	жиры	углеводы	калорий	
10 день	Каша манная с маслом сливочным	200/5	6,30	8,60	25,58	204,65	реп. 88
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	реп. 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		12,93	16,99	68,16	493,59	
2 завтрак	Сок натуральный или фрукты свежие		0,00	0,00	18,00	72,00	
Обед	Суп лапша с курицей	200	2,26	2,29	13,93	99,27	реп. 47
	Котлета рыбная	70	17,07	4,94	9,57	153,62	реп. 134
	Пюре картофельное с маслом сливочным	120/3	3,00	4,10	24,20	112,81	реп. 206
	Квашеная капуста с маслом растительным или свежий (соленый) огурец	50/3	0,00	3,00	1,80	28,03	
	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,17	реп. 238
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		25,28	14,84	83,99	547,90	
Полдник	Греча-отварная с маслом сливочным	100/3	4,70	5,67	20,30	265,73	реп. 45
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00	реп. 255
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник :		10,95	11,27	38,75	424,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		49,16	43,10	208,90	1537,82	

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью 10/08/2017 (листов)
И.о.заведующего МАДОУ д/с № 34
Л.Л.Климова



	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	3																																																																		