

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: A156DCF506E6B609DEEC86334B9639815A356A17
 Срок действия с 13.06.2024 по 11.06.2034
 Владелец: Мансурова Кристина Юрьевна
 Организация: МБДОУ "Детский сад №39 "Солнышко"
 Должность: Заведующий
 Основание: Я утверждаю этот документ
 Дата: 02-06-2026
 QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Пиваемых блюд, в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20
 тырехразовый (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)
 Горня: от 1 до 3 лет

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Каша из овсяных хлопьев Геркулес жидкая (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йодир, масло сливочное)	133	2,43	4,67	18,78	126,88	ТК №234-П
Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	ТК №573-П
Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	ТК №75-П
Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	ТК №460-П
Итого за завтрак:	363	7,61	10,78	36,97	275,05	
Второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Фрукты свежие (яблоки)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	ТК №54-Т
Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	ТК №54-Т
Суп картофельный с клецками (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	180	4,39	5,01	9,25	99,56	ТК№115-П/144-П
Рагу из овощей и мяса (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	12,15	10,48	9,49	180,90	ТК №322-П
Обед						
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	ТК №574-П
Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	ТК №241-Т

«Утверждаю»

МБДОУ "Детский сад № 39 "Солнышко"
 г. Феодосии Республики Крым"

К.Ю.Мансурова

приказ №124 от 25.05.2026

Итого за обед:		565	20,02	16,07	56,34	449,96	
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	ТК №457-П
Полдник		100	9,97	4,11	18,10	149,22	ТК №289-П
	Вареники ленивые (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	15	1,08	1,28	8,33	49,05	ТК №471-П
	Молоко ступенное	265	11,20	5,42	32,47	223,35	
Итого за Полдник:		265	11,20	5,42	32,47	223,35	
Итого за День 1:		1393,00	39,23	32,67	135,58	992,76	
День 2							
Завтрак		133	2,87	3,63	19,33	121,51	ТК №230-П
	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	30	1,80	0,30	14,10	66,00	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	5	0,02	0,00	3,25	13,10	ТК №86-П
	Повидло порциями	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Масло (порциями)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	ТК №465-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	361	6,35	7,52	48,38	286,22	
Итого за завтрак:		361	6,35	7,52	48,38	286,22	
Второй завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	94,50	ТК №82-П
	Фрукты свежие (банан)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	180	4,11	6,52	7,43	104,71	ТК№62-Т
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	60	7,71	2,84	6,09	80,75	ТК №307-П
Обед		120	2,45	4,58	16,08	115,43	ТК №377-П
	Котлеты рыбные (минтай, молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	20	1,20	0,20	9,40	44,40	ТК №573-П
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,33	12,87	63,00	ТК №574-П
	Хлеб ржаной	150	0,23	0,00	29,55	75,00	
	Кисель из сока (сок натуральный, сахар, крахмал)	600	18,19	14,55	82,94	492,89	
Итого за обед:		150	5,10	3,75	8,25	87,15	ТК №470-П

Полдник	Булочка Домашняя(мука пшеничная ,сахар, масло сливочное,дрожжи,соль йодированная)	50	3,50	5,58	21,17	148,90	TK№542-П
Итого за Полдник:		200	8,60	9,33	29,42	236,05	
Итого за День 2:		1261,00	34,64	31,90	181,74	1109,66	

День 3

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (макаронные изделия, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	4,46	16,04	122,78	TK №139-П
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	TK №75-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40	TK №462-П
Итого за завтрак:		383	10,22	10,77	41,86	305,07	

Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	TK №501-П
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,20	TK №150-П
	Суп картофельный с рыбой	180	8,46	4,08	8,43	105,13	TK № 61- П
	Биточки из курицы (филе куриное, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	60	11,55	10,11	6,89	164,78	TK № 372 -П

Обед:	Каша гречневая вязкая с овощами	110					
	Хлеб пшеничный	15	0,90	0,15	7,05	33,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00	TK №574-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	150	0,06	0,05	6,78	27,85	TK №486-П
Итого за обед:		585	23,77	18,28	45,10	440,96	

Полдник	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	150	0,19	0,04	6,18	26,70	TK №459-П
	Хлеб ржаной	15	1,02	0,17	6,44	31,50	TK №574-П
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	130	8,81	12,17	2,77	155,81	TK №268-П

Итого за Полдник:		295	10,01	12,37	15,39	214,01	
-------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Итого за День 3:		1413,00	44,75	41,57	117,50	1021,04	
------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 4

Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	4,73	5,34	18,29	140,09	TK №127-Г
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	TK №573-Г
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-Г
	Чай с молоком (чай-заварка, молоко , сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	TK №460-Г
	Итого за завтрак:	351	7,73	8,85	36,48	256,17	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-Г
	Овощи натуральные свежие (редис)	30	0,36	0,03	1,02	6,00	TK №54-Г1
	Свекольник со сметаной (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	1,65	4,48	10,92	90,60	TK №98-Г
	Капуста тушеная с мясом (капуста белокочанная,мясо говядина,масло сливочное 72,5%, масло растительное,морковь,лук репчатый ,томатное пюре,соль йодированная)	150	14,69	11,71	9,73	201,00	TK № -320Г
	Обед						
	Хлеб пшеничный	15	0,90	0,15	7,05	33,00	TK №573-Г
	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,29	21,00	TK №574-Г
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	TK №241-Г
	Итого за обед:	535	18,58	16,54	49,72	420,20	TK №457-Г
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	150	0,15	0,04	6,04	25,08	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом (крупа рисовая ,творог 9%, сахар, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, ванилин)	100	7,95	4,36	26,94	178,80	TK №282-Г
	Итого за Полдник:	250	8,10	4,40	32,98	203,88	
Итого за День 4:	1236,00	34,81	30,19	128,98	924,65		
День 5							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая(крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	4,42	5,16	25,44	165,87	TK №233-Г
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	TK №573-Г

	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Повидло (порциями)	10	0,04	0,00	6,50	26,20	TK №86-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40	TK №462-П
Итого за завтрак:		361	7,58	8,82	55,41	331,27	
Второй завтрак:	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	TK №82-П
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	TK №54-Т
	Сул картофельный с бобовыми (картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,18	2,68	14,00	96,80	TK №113-П
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	9,20	6,15	18,60	167,25	TK №375-П
Обед							
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
	Хлеб Деревенский	30	2,04	0,33	12,87	63,00	TK №574-П
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло или джем или варенье, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная)	150	0,08	0,00	21,46	86,12	TK №483-П
Итого за обед:		570	16,97	9,40	77,09	461,57	
	Сок фруктовый(персиковый)	150	0,45	0,00	24,75	100,80	TK №501-П
	Булочка Российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	3,42	3,50	23,75	140,00	TK №544-П
Итого за Полдник:		200	3,87	3,50	48,50	240,80	
Итого за День 5:		1232,00	29,22	21,92	188,50	1068,64	
Итого за День в среднем за первую неделю:		1307,00	36,53	31,65	150,46	1023,35	
Неделя II							
День 6							
	Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшеница, сахар, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,25	3,67	17,18	110,71	TK №229-П
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	TK №75-П

	Чай с молоком (чай-заварка, молоко, сахар)	190	1,48	1,08	6,40	41,28	ТК №460-П
Итого за завтрак:		361	7,42	9,78	35,37	258,88	
Второй завтрак	Фрукты сежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	ТК №82-П
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	ТК №54-Т
	Суп картофельный с рисовой крупой (картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	6,69	5,55	10,69	118,93	ТК №114-П
	Биточки рыбные (минтай, молоко, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	60	7,71	2,84	6,09	80,75	ТК №307-П
Обед	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	120	1,68	5,60	9,82	96,38	ТК №102-Т
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,22	8,58	42,00	ТК №574-П
	Компот из смеси сухофруктов (сесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	ТК №241-П
Итого за обед:		590,00	19,38	14,55	62,81	460,26	
	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	150	4,35	3,75	6,30	76,35	ТК №470-П
	Запеканка из творога (творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	100	8,21	6,16	19,62	166,75	ТК №279-П
Полдник							
Итого за Полдник:		250	12,56	9,91	88,72	243,10	
Итого за 6 дней:		1301,00	40,86	34,74	207,90	1056,74	
День 7							
	Суп молочный рисовый (крупа рисовая, молоко, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	2,61	5,27	15,82	121,12	ТК №140/1-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00	ТК №573-П
Завтрак	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	ТК №79-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	ТК №465-П

Итого за завтрак:									
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	368	5,77	9,10	39,27	261,73			TK №501-П
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	150	0,75	0,15	15,15	64,95			TK №54-Т
	40	0,28	0,04	0,76	4,40				
	Суп из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	180	1,43	4,48	7,20	74,81			TK№116-П
	Биточки из говядины (говядина, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	60	8,11	5,67	6,97	111,34			TK №339-П
Обед	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	15	0,31	1,29	0,99	16,80			TK №411-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,45	4,58	16,08	115,43			TK №377-П
	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00			TK №573-П
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,33	12,87	63,00			TK №574-П
	Компот из кураги и изюма (курага, изюм сахар, лимонная кислота)	150	0,74	0,04	13,77	58,38			TK №494-П
Итого за обед		620	16,90	16,68	75,31	499,95			
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,05	3,30	6,60	72,30			TK №469-П
	Печенье	60	4,63	3,42	4,79	148,40			TK № 580-П
Итого за Полдник:		210	8,68	6,72	11,39	220,70			
Итого за День 7:		1348,00	32,10	32,65	141,12	1047,33			
День 8									
	Каша жидкая молочная манная (крупа манная, молоко, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%)	133	2,87	3,63	19,33	121,51			TK №230-П
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,25	11,75	55,00			TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80			TK №79-П
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09			TK №75-П
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар)	190	1,60	1,23	11,68	64,40			TK №462-П
Итого за завтрак:		361	8,17	9,89	42,80	292,80			
Второй завтрак:	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50			TK №82-П

	Овощи натуральные свежие (редис)	35	0,42	0,04	1,19	6,40	TK №53-Т
	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное , соль йодированная)	180	1,25	3,50	6,11	61,08	TK № 269-Т
Обед	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	15,62	10,02	15,97	216,57	TK №174-Т
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	TK №574-П
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная)	150	0,30	0,06	16,71	68,60	TK №241-Т
Итого за обед:		560	20,49	14,10	60,11	449,15	
	Яйца вареные	20	2,39	2,03	0,13	28,28	TK №267-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110	3,91	3,23	24,05	140,90	TK №256-П
Полдник	Хлеб ржаной	10	0,68	0,11	4,29	21,00	TK №574-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	150	0,18	0,03	6,16	26,41	TK №459-П
Итого за Полдник:		290	7,15	5,40	34,62	216,59	
		1311,00	37,31	29,85	158,53	1053,04	
день 9							
	Каша пшениная молочная жидкая (крупа пшениная, сахар, молоко , масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	133	2,61	3,71	21,97	130,19	TK №235-П
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко , сахар)	190	1,64	1,41	11,66	65,81	TK №465-П
Итого за завтрак:		346	5,48	7,49	43,06	259,80	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,49	3,49	14,32	102,33	TK №79-Т

Обед	Биточки из курицы (курица, молоко, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	60	11,55	10,11	6,89	164,78	TK №372-П	
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука, сахар, соль йодированная)	120	2,68	4,50	9,36	88,62		
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	14,10	66,00	TK №573-П	
	Хлеб Деревенский	25	1,70	0,28	10,73	52,50	TK №574-П	
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	150	0,06	0,05	6,78	27,85	TK №486-П	
	Итого за обед:	565	21,28	18,74	62,19	502,08		
	Полдник	Сырники из творога (запеченные) творог 9%, сахар, мука пшеничная, яйцо, сметана, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	100	10,80	5,30	16,23	155,83	TK №286-П
		Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	TK № 470-П
		Итого за Полдник:	280	16,02	9,80	23,79	247,45	
	Итого за День 9:	1291,00	43,18	36,43	138,84	1053,73		
День 10								
Завтрак	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	150	10,16	14,04	3,20	179,78	TK №268-П	
	Хлеб семейный	20	1,20	0,20	9,40	44,00	TK №573-П	
	Масло (порциями)	3	0,02	2,18	0,04	19,80	TK №79-П	
	Сыр (порциями)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	TK №75-П	
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	TK №459-П	
Итого за завтрак:	363	13,78	19,06	20,03	307,37			
Второй завтрак:	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	TK №82-П	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	TK №53\1-П	
	Борщ с фасолью и картофелем (говядина картофель, морковь, лук репчатый, свекла, капуста белокочанная, фасоль, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана 15%)	180	2,67	4,72	10,66	95,91	TK №266	

Обед	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	60	10,77	3,53	3,76	89,87	ТК №356-П
	Картофель отварной с маслом (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120	2,30	4,25	17,87	118,94	ТК №152-П
	Хлеб пшеничный	15	0,90	0,15	7,05	33,00	ТК №573-П
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,28	10,73	52,50	ТК №574-П
	Кисель из сока (сок натуральный, сахар, крахмал)	150	0,23	0,00	29,55	75,00	ТК №483-П
Итого за обед:	Сок фруктовый (персиковый)	150	0,45	0,00	24,75	100,80	ТК № 501-П
Полдник	Пирожок с повидлом (мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, масло сливочное 72,5%, повидло (или джем фруктовый), масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50	2,90	2,54	27,08	142,83	ТК №295-Т
	Итого за Полдник:	200	3,35	2,54	51,83	243,63	
Итого за День 10:		1153,00	36,78	34,77	159,74	1055,62	
Итого за день в среднем за вторую неделю:		1281,60	37,18	33,07	149,74	1046,61	
Итого в среднем за 10 дней:		1284,30	36,86	32,36	150,10	1035,00	
	Прием пищи	ЭЦ, ккал	%	ЭЦ, ккал	%	ЭЦ, ккал	%
	Завтрак 20%	280	20,8	276,12	19,7	283,44	20,3
	Второй завтрак 5%	70	4,1	66,67	4,8	61,66	4,5
	Обед 35%	490	32,4	476,21	34,0	464,67	33,2
	Полдник 15%	210	16,0	234,29	16,7	228,96	16,4

В среднем за 10 дней:

