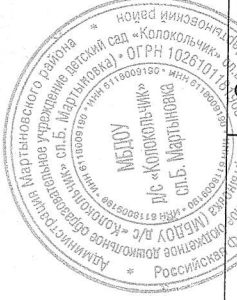


Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с «Колокольчик»
сл.Б. Мартыновка
сл.Б. Мартыновка
Е.В. Лашина

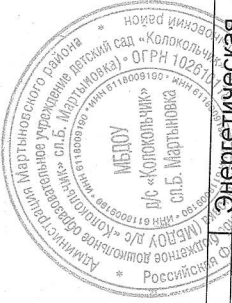


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)						Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Б		Ж		У		Я		С		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С							
День 2																		
Завтрак	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46					№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0					№ 1
Итого завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17					№ 414
	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5					№ 386
Итого 2 Завтрак		375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5					
Обед	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7					№ 13
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28					№ 63
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3					№ 258
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15					№ 339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36					№ 394
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0					Пром. Произв
Итого обед	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0					Пром. Произв
	Блинчики с повидлом	554	740	21,46	29,17	16,44	22,11	64,51	88,38	431,7	627,05	18,16	25,69					№ 430
Итого полдник	Кисломолочный пппродукт(снежок 2,5%)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44					№ 420
	Итого за день:	730	290	6,94	10,4	5,33	10,26	20,09	35,24	191	294	1,21	1,46					
				33,93	44,53	36,48	49,73	133,16	179,88	939,89	1313,4	24,88	34,38					

Рекомендуется
Отклонения

36 -1,99 46 -1,47 40 -3,49 51 -1,27 141 -6,79 196 -16,12 975 -30,11 1350 -36,57 28 2,62 32 22,38

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с «Колокольчик»
сл.Б. Мартыновка
Е.В. Лапшина



Поименности	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая						№				
		Я	С	Я	С	Ж	С	Я	С	У	Я	С	Я	С	Я		С			
День 3																				
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2			1,15	1,51	127	157	0,1	0,15					№ 234
Итого завтрак:	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55			14,62	14,62	99	99	0	0					№ 1
Итого 2 завтрак:	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19			13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43					№ 416
Обед:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0			18,18	18,18	76	76	3,6	3,6					№ 418
	Салат из свежих помидоров	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7			1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94					№ 14
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22			9,82	14,26	81	135	3,06	4,6					№ 87
	Биточки рубленные из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76			9,64	12,85	84	112	0,09	0,12					№ 299
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68			0,5	1	12	36	0,01	0,02					№ 372
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35			18,46	27,25	73	109	0	0					№ 218
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14			12,91	21,49	63	76	1,29	1,55					№ 390
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35			9,66	16,9	47,3	83	0	0					Пром.
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36			8,35	10,02	43,4	52,05	0	0					Пром.
Итого обед:		555	770	15,8	22,48	13,44	20,56			70,38	105,85	425,81	647,27	11,92	21,23					Пром.
Полдник:	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной (термическая обработка)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15			15,17	28,34	107	130	0,13	0,15					№ 249
Итого полдник:	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5			6,3	7,56	76	92	0,45	0,54					№ 420
Итого за де.ть:		230	270	11,92	13,87	9,13	10,65			21,47	35,9	183	222	0,58	0,69					
		37,75	47,41	37,81	51,15	191,88	977,81	1281,7	17,39	27,1										

Рекомендуется
Отклонения

36 1,75 46 4,3 51 6,51 141 -2,0 196 -3,98 1350 6,67 28 -10,61 32 -4,9

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
Д/с «Колокольчик»

Е. В. Лапшина

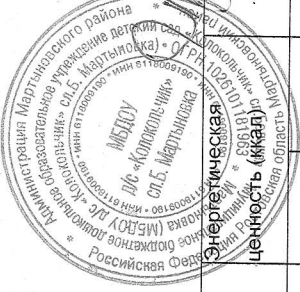


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Б			Ж			У			Энергетическая ценность (ккал)					
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 5																		
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08					№ 100
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0					№ 1
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17					№ 414
Итого завтрак:				7,99	10,85	11,29	16,28	35,64	41,82	265	349	1,78	2,25					
2. Завтрак:	Бананы	55	55	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39					№ 389
Итого 2 Завтрак:		385	475	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39					
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	60	0,29	0,58	1,84	3,68	0,92	1,84	21,4	42,8	5,73	11,46					№ 15
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54					№ 79
	Мясо кур тушеное с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43					табл № 25
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0					Табл № 1
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6					№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0					Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0					Пром. Произв
Итого обед:		539	725	14,02	18,64	15,08	20,26	82,36	109,55	457,02	642,85	12,99	16,2					
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17					№ 245
	Кисломолочный продукт (снежок 2,5%)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44					№ 420
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61					
Итого за день:				36,33	47,83	36,3	49,64	147,37	195,16	988,02	1350,9	50,1	59,06					

Рекомендуется Отклонения

36	46	51	141	196	975	1350	28	32
0,08	1,55	-4,21	-4,38	-13,37	-24,58	-32,35	-4,26	0,39

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с «Колокольчик»
с.п.б. Мартыновка
Е.В.Лапина



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Витамин С		№ рецептуры	
				Б			Ж			У			Целлюлоза (ккал)						
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
День б																			
Завтрак:	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35						137	197	0,68	0,91	№ 101
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62						99	99	0	0	№ 1
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24						54	65	1,42	2,83	№412
Итого завтрак:				6,84	8,28	11,42	12,71	43,58	51,21						290	361	2,1	3,74	
2 Завтрак:	Яблоки	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33						35	37	6	6,5	№ 386
Итого 2 Завтрак:		395,5	487	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33						35	37	6	6,5	
Обед:																			
	Салат из свеклы с сыром	45	60	2,11	2,82	4,28	5,7	3,2	4,3						60	80	3,7	4,9	№32
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200'	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14						63	84	4,6	5,75	№ 89
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86						86,2	145	0,62	0,82	№ 271
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13						12,5	25	0,05	0,1	№ 368
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54						92	137	12,1	18,16	№ 339
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7						93	111	0,82	0,99	№ 400
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9						47,3	83	0	0	Пром.
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02						43,4	52,05	0	0	Промизв
Итого обед:		550	740	20,68	26,73	17,43	22,92	69,35	96,85						455,34	663,96	20,69	29,12	Промизв
Полдник:	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9						120	152	0,13	0,16	№ 466
	Кефир с сахаром	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2						75	90	1,05	1,26	№ 420
	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69						32,3	43,02	1,33	1,77	№ 53
Итого		250	305	7,97	9,56	4,74	5,69	20,11	24,10						195,00	242,00	1,18	1,42	
Итого за				35,81	44,91	33,91	41,66	140,88	180,49						975,34	1304	29,97	40,78	
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196						975	1350	28	32	
Отклонения				2,20	2,12	-0,26	-1,7	4,68	-9,08						74,7	50,07	4,5	12,15	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с «Колокольчик»
с.п.Б. Мартыновка
Ев. Лапшина



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда						Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С			№ рецептуры					
		Я		С		С		Б		Ж		У		Я		С		Я		С		Я		С							
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С						
День 7																															
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп (рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09									128	161	1,09	1,46										№ 182
	Бутерброд с сыром плавленным	15/10	30/17	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56									73	137	0,03	0,07									№ 3	
Итого завтрак:	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82									67	80,4	1,19	1,43									№ 416	
Итого завтрак:	Яблоки	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33									35	37	6	6,5									№ 386	
2 завтрак																															
Итого 2 завтрак:		395	507	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78									71	75	21,6	24,9										
Обед:	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56									20,88	41,76	1,66	3,32									№ 54	
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,65	2,06	2,89	3,62	9,06	9,25									75	92	3,45	4,6									№ 91	
	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85	9,04	12,05	10,3	13,73									155	207	0,45	0,6									№ 304	
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18									76	76	3,6	3,6									№ 418	
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9									59,12	83	0	0									Пром. Произв.	
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02									43,4	52,05	0	0									Пром. Произв.	
	Зефир		30		0,24		0,03		23,94										98												
Итого обед:		535	705	14,64	19,59	13,89	19,23	59,73	95,57									434,22	646,55	9,15	12,1										
Полдник:	Запеканка из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5	7,9	9,2	16,57	21,63									124	165	0,12	0,14									№ 251	
	Кисломолочный продукт(снежок 2,5%)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,68									76	91	1,2	1,44									№ 420	
Итого полдник:		220	262	10,79	12,72	11,35	13,7	22,73	29,31									200	256	1,32	1,58										
Итого за день:				35,43	46,22	34,82	46,52	134,99	194,34									932,6	1311,3	15,79	19,53										

ЛЕТО

Заведующий МБДОУ ДС "Колокольчик" сл. Б. Мартыновка Е. В. Дяпина

Утверждаю: *С.В. Вина*

Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Б			Ж			У			Энергетическая ценность (ккал)		Я	С		
				Я	С	С	Я	С	С	Я	С	Я	С					
День 8																		
Завтрак:	Каша молочная овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38					№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0					№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17					№ 414
Итого завтрак:				8,80	10,6	15,24	16,34	41,18	49,19	277	344	2,01	2,55					
2 Завтрак:	Бананы	55	55	0,83	0,83	0,28	0,28	11,55	11,55	53	53	5,5	5,5					№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90					
	Итого 2 завтрак:			0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5					
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7					№ 13
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	8,78					№ 64
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0					№ 295
	Рагу из овощей с кабачками	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	8,51	12,76	80	120	5,53	8,27					№ 148
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13					№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0					Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0					Пром. Произв
Итого обед:		544	735	16,08	21,56	14,53	22,48	74,04	100,09	480,89	667,43	15,52	22,88					
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04					№ 441
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54					№ 420
Итого полдник:		200	230	6,58	7,45	5,24	5,99	16,36	17,62	196,00	212,00	0,49	0,58					
Итого за день:		36	46	-3,79	-5,56	-4,74	-5,91	141	196	975	1350	28	-4,98	23,02	34,46	32	2,46	

Рекомендуется
Отсутствует

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с «Колокольчик»
сл.Б. Мартыновка

Л.А. Мартынова
сл.Б. Мартыновка
ЕВ. Лапшина



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда						Пищевые вещества						Витамин С		№ рецептуры		
		Я		С		Ж		Б		У		Я		С			Я	С
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С					
День 9																		
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45					
	Салат из моркови с сахаром	45	55	0,56	0,69	0,04	0,05	5,23	6,39	24	29	2,2	2,7					№191
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0					№ 42
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03					№ 1
Итого завтрак		60	65	7,22	8,37	11,45	12,71	43,96	53,64	302	397	3,31	4,18					№ 413
Итого 2 Завтрак:	Фрукты (яблоки)	397	525	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39					№ 386
Обед:	Салат из свежих помидоров	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94					№ 14
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5					№ 88
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7					№ 308
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36					№ 394
	Мармелад пектиновый		30		0		0		13,4		48,7		2,77					Пром. проиизв
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0					Пром. проиизв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0					Пром. проиизв
Итого обед:		505	710	18,68	26,84	15,55	21,35	64,52	108,43	408,81	611,97	14,17	26,27					Пром. проиизв
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04					№ 441
	Кефир с сахаром	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26					№ 420
Итого полдник:		205	240	11,35	14,56	11,35	12,7	22,98	33,84	203,3	240,8	1,05	1,26					№ 420
Итого за день:				37,57	50,11	38,35	47,1	139,30	204,24	949,11	1286,8	24,53	38,21					

Рекомендуется
Отклонения

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с «Колокольчик»

сл.Б. Мартыновка

Е.В. Лапшина



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Витамин С	№ рецептур	
		Я	С	Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)		Я		С	Я			С
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С					
День 10																		
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15					№ 234
	Икра кабачковая(собственного производства)	30	40	0,27	0,4	1,41	2,11	1,78	2,67	20,88	32,32	1,66	2,49					№54
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0					№ 1
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43					№416
Итого завтрак:				9,34	10,5	16,65	22,05	30,75	34,62	313,88	368,72	2,95	4,07					
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6					№418
Итого 2 Завтрак:		465	530	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6					
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	45	0,29	0,43	1,84	2,76	0,92	1,38	21,4	32,1	5,73	8,6					№15
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6					№ 95
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4					№ 322
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7					№ 354
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55					№ 390
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0					Пром.
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0					Пром.
Итого обед:		540	735	13,39	19,05	9,73	13,72	76,17	112,11	369,3	569,75	20,42	29,35					
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17					№ 245
	Варенец	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44					№ 420
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61					
Итого за день:				37,34	48,13	36,16	48,71	137,71	190,89	954,18	1298,47	28,3	38,63					
I																		