



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ
Детского сада №7
пгт Серышево

И.А.Швырёва

« 17 сентября 2022 год

Примерное 10-ти дневное меню муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детского сада №7 пгт Серышево для детей от 3-7 лет с 10,5-ти часовым режимом функционирования на весенне-зимний сезон

Перспективное 10-дневное меню.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | вит С |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 1 | | | | | | |
| | Каша молочная гречневая | 200 | 7.94 | 10,42 | 23,13 | 246,17 | 0,9 |
| | Хлеб в.с. с маслом слив и сыром | 40/5/5 | 4.37 | 6.03 | 20.93 | 162.21 | 0.14 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | - |
| | Итого: | 530 | 12,43 | 16,45 | 66,2 | 503,02 | 10,4 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 2.0 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из зелёного горошка с луком | 45 | 1.86 | 0.79 | 5.06 | 64.85 | 2 |
| | Свекольник со сметаной, на кур. б. | 200 | 3.08 | 6.87 | 12.2 | 123.0 | 4,49 |
| | Плов с курицей | 150 | 17.51 | 13.3 | 29.46 | 342 | 0,62 |
| | Хлеб ржанопшен | 50 | 3.14 | 0.72 | 26.7 | 128 | - |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,57 | - | 13,4 | 52,04 | 37,4 |
| | Итого: | 625 | 26.16 | 47.84 | 86.82 | 709.89 | 44,51 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Суп с клецками на м.к.б. | 200 | 3.48 | 4.98 | 14.52 | 85,64 | 2,96 |
| | Какао молочное | 180 | 3,77 | 3,75 | 16,77 | 127,37 | - |
| | печенье | 40 | 6,15 | 3,45 | 19,08 | 141,1 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,39 | 0,98 | 17,93 | 86,89 | |
| | Итого: | 460 | 15.79 | 13.16 | 68.3 | 441,01 | 2,96 |
| | Итого за день | 1615 | 54.88 | 77.48 | 221.32 | 1653.92 | 50,29 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | вит |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 1 | | | | | | |
| | Суп молочный вермишелевый | 200 | 6,6 | 11,0 | 20,60 | 209,0 | 0,9 |
| | Хлеб в.с.с маслом слив и сыром | 40/5/5 | 4,37 | 6,03 | 20,93 | 162,21 | 0,14 |
| | Чай сладкий | 180 | - | | 12,04 | 48,64 | - |
| | Итого: | 530 | 10,97 | 17,13 | 69,07 | 465,85 | 1,04 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | сок | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 |
| | Обед | | | | | | |
| | Огурец соленый | 60 | 0,54 | 4,06 | 2,68 | 35,2 | 1,28 |
| | Суп Эссентукский, на к.б | 200 | 4,48 | 9,08 | 15,7 | 144,07 | 18,44 |
| | Картоф. пюре | 150 | 3,25 | 5,14 | 8,04 | 123,9 | 1,4 |
| | Рыба тушеная с овощами | 80 | 9,47 | 8,03 | 7,51 | 160,29 | 3,46 |
| | Хлеб ржанопшен | 50 | 3,14 | 0,72 | 26,7 | 128 | - |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,76 | - | 17,86 | 69,39 | 53,2 |
| | Итого: | 720 | 21,64 | 27,75 | 78,39 | 661,39 | 77,78 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Омлет, кукуруза | 100/30 | 7,28 | 7,24 | 4,56 | 110,94 | 3,15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,39 | 0,98 | 17,93 | 86,89 | |
| | Пряник | 40 | 4,48 | 7,07 | 36,8 | 228,7 | - |
| | Кофейный напиток мол | 180 | 3,44 | 3,03 | 16,13 | 141,66 | |
| | Итого: | 360 | 17,59 | 18,32 | 75,42 | 568,19 | 3,15 |
| | Итого за день: | 1710 | 47,11 | 63,22 | 222,88 | 1695,43 | 93,33 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | вит С |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------------------|---------------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 1 | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 21 | 6 | 5.8 | 0.4 | 78.5 | - |
| | Каша молочная геркулесовая | 200 | 6.32 | 7.78 | 26.34 | 233.16 | 0.2 |
| | Хлеб в.с. маслом слив.и сыром | 40/5/5 | 4.37 | 6.03 | 20,93 | 162.21 | 0.1 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | - |
| | Итого: | 530 | 10.76 | 19.7 3 | 62.58 | 456.99 | 0.3 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 2.0 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат морковь с яблоком | 60 | 1.1 | 5.1 | 6.3 | 72.5 | 4.0 |
| | Суп гороховый к.б с гренками | 200 | 7.06 | 7.47 | 30.05 | 104 | 1.6 |
| | Гарнир пшеничный | 150 | 5.99 | 5.06 | 30.88 | 189.36 | 14.4 |
| | Бефстроганов из печени | 110 | 14,4 | 17.7 | 3,55 | 182.5 | 0,12 |
| | Хлеб ржанопшени | 50 | 3.14 | 0.72 | 26.70 | 128 | - |
| | Напиток из изюма | 180 | 0.76 | - | 15.6 | 69.38 | 53.2 |
| | Итого: | 750 | 32.45 | 36.0 5 | 113.08 | 745.76 | 77.52 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Сырники | 100 | 20.6 | 16.0 | 27.2 | 286.0 | 0,2 |
| | Сгущенное молоко | 20 | 2.1 | 2.55 | 16.8 | 96 | - |
| | Какао молочный | 180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - |
| | Итого: | 300 | 20.91 | 22.6 4 | 69.95 | 535.92 | 0,2 |
| | Итого за день: | 1680 | 64.12 | 78.4 2 | 245.61 | 1738.65 | 80.32 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | вит С |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 1 | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная | 200 | 6.04 | 8.96 | 31.32 | 239.34 | 1.824 |
| | Хлеб в.с. сл масло, сыр | 40/5/5 | 4.37 | 6.03 | 20.93 | 162.21 | 0,14 |
| | Чай сладкий | 180 | - | - | 12.04 | 49.28 | - |
| | Итого: | 530 | 10,97 | 15.09 | 75.15 | 496.48 | 75.15 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | сок | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 2.0 |
| | Обед | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 45 | 0.77 | 3.96 | 3.47 | 54 | - |
| | Суп рыбный с сайрой | 200 | 10.09 | 7.04 | 18 | 147.2 | - |
| | Рожки отварные | 150 | 3.99 | 3.825 | 25.5 | 152.5 | - |
| | Ленивые голубцы с соусом | 80/30 | 14,13 | 38,13 | 12,66 | 450,63 | 23,14 |
| | Хлеб ржанопшени | 50 | 3.14 | 0.72 | 26.7 | 128 | - |
| | Кисель | 180 | - | - | 19.6 | 80.0 | - |
| | Итого: | 735 | 32.49 | 53.675 | 105.93 | 1009.28 | 23.14 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Суп овсяный на к.б. | 200 | 4.0 | 6.56 | 30.15 | 289.3 | 0.2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | - |
| | Кофейный напиток <i>мол</i> | 180 | 3.44 | 3.03 | 16.13 | 141.66 | - |
| | Булочка | 50 | 4.98 | 8.53 | 41.45 | 276.35 | - |
| | Итого: | 308 | 14.81 | 19.1 | 105.66 | 794.2 | - |
| | Итого за день | 1573 | 58.21 | 87.865 | 286.74 | 2300.31 | 25.3 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | ВИТ С |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 1 | | | | | | |
| | Каша молочная Дружба | 200 | 6.32 | 10.18 | 26.7 | 223.16 | 0.72 |
| | Хлеб в.с. с маслом слив и сыром | 40/5/5 | 4.37 | 6.03 | 20.93 | 162.21 | 0.14 |
| | Чай сладкий | 180 | | | 12.04 | 49.28 | - |
| | Итого: | 551 | 11.19 | 16.31 | 69.77 | 480.65 | 0.86 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 2.0 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из морской капусты с луком | 45 | 0.5 | 4.29 | 2.86 | 51.87 | 1.92 |
| | Борщ со сметанной к.б | 200 | 3,08 | 6.6 | 6.432 | 66.66 | 7.92 |
| | Гречка отварная | 150 | 8.55 | 7.23 | 41.17 | 270.51 | - |
| | Котлета мясная с соусом | 80/30 | 15,4 | 14,2 | 19,9 | 158 | - |
| | Хлеб ржанопшен | 50 | 3.14 | 0.72 | 26.7 | 128 | - |
| | Компот из лимона | 180 | 0.5 | - | 25.1 | 102.4 | 47.9 |
| | Итого: | 735 | 31.17 | 33.04 | 122.16 | 777.44 | 57.42 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Снежок | 180 | 5.04 | 2.7 | 7.38 | 106.2 | 1.26 |
| | Рожки с маслом | 150 | 5.85 | 6.15 | 31.26 | 207.34 | - |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | - |
| | Вафли | 40 | 1.79 | 5.0 | 21.95 | 108.3 | - |
| | Итого: | 410 | 15.07 | 14.83 | 78.52 | 508.77 | 1.26 |
| | Итого за день: | 1796 | 57.43 | 64.18 | 629.212 | 1761.31 | 61.84 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | вит С |
|-----------|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 1 | | | | | | |
| | Каша молочная манная | 200 | 7.38 | 9.42 | 25.86 | 192.5 | 0,16 |
| | Хлеб в.с. с маслом слив и сыром | 40/5/5 | 4.37 | 6.03 | 20.93 | 162.21 | 0.1 |
| | Чай сладкий | 180 | - | - | 10.83 | 43.77 | - |
| | Итого: | 530 | 12.25 | 9.55 | 67.72 | 444.48 | 0,3 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 2.0 |
| | Обед | | | | | | |
| | Сельдь с луком | 60 | 7,42 | 5,41 | 1,2 | 84,54 | 1,32 |
| | Суп вермишелевый на кур. б. | 200 | 3.48 | 5.4 | 14.32 | 165.2 | 23.7 |
| | Домашнее жаркое с курицей | 150 | 10.4 | 14.44 | 22.13 | 334.08 | 51 |
| | Хлеб ржанопшен | 50 | 3.14 | 0.72 | 26.7 | 128 | - |
| | Напиток из св. яблок | 180 | 0.68 | - | 16 | 62.45 | 47.9 |
| | Итого: | 640 | 25.12 | 25.97 | 67.92 | 774.27 | 125.92 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Плов фруктовый с курагой | 150 | 5.24 | 19.18 | 56.93 | 421.3 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,39 | 0,98 | 17,93 | 86,89 | |
| | печенье | 40 | 6.15 | 3.45 | 19,8 | 141.1 | |
| | Какао молочный | 180 | 3,77 | 3,75 | 16,77 | 127,37 | - |
| | Итого: | 410 | 17.55 | 13.06 | 111.43 | 776.93 | 0,1 |
| | Итого за день: | 1680 | 54.92 | 48.58 | 247.07 | 1995.68 | 128.32 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | вит С |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 1 | | | | | | |
| | Каша молочная гречневая | 200 | 5,24 | 7,07 | 18,75 | 166,7 | 0,68 |
| | Хлеб в.с. сл.масло .сыр | 40/5/5 | 4.37 | 6.03 | 20.93 | 162.21 | 0.14 |
| | Чай сладкий | 180 | - | - | 12,04 | 48,64 | - |
| | Итого: | 530 | 9.61 | 13.1 | 51.72 | 377,55 | 0,82 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | сок | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 2.0 |
| | Обед | | | | | | |
| | Огурец соленый | 60 | 0,54 | - | 2,68 | 35,2 | 1,28 |
| | Борщ со сметанной К.б | 200 | 1,78 | 6.6 | 13.6 | 66,66 | 7.92 |
| | Рыбная котлета | 80 | 10,36 | 1.9 | 9.6 | 160.29 | 0,68 |
| | Рис сл. гарнир | 150 | 4.51 | 5.85 | 25.39 | 173.79 | 12.45 |
| | Хлеб ржанопшен | 50 | 3.14 | 0.72 | 26.7 | 128 | - |
| | Напиток из с/ф | 180 | 0.378 | - | 18.873 | 76.95 | - |
| | Итого: | 750 | 20.708 | 75.07 | 96.843 | 547.43 | 22.33 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Омлет, винегрет | 100/40 | 11,24 | 13,16 | 6,04 | 173,46 | 3,15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | |
| | Пряник | 50 | 4,48 | 7.07 | 36.8 | 228.7 | |
| | Кофейный напиток МОЛОДZH | 180 | 3.44 | 3.03 | 16.13 | 141.66 | - |
| | Итого: | 370 | 21,55 | 24.24 | 76.9 | 630.71 | 3,15 |
| | Итого за день: | 1750 | 51.868 | 52.41 | 225.533 | 1555.69 | 28.3 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вит С |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 1 | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная | 200 | 6.04 | 8.96 | 31.32 | 232.34 | 0.72 |
| | Хлеб в.с.сыр .сл масло | 40/5/5 | 4.37 | 6.03 | 20.93 | 162.21 | 0.14 |
| | Чай сладкий с лимоном | 180 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 53.2 |
| | Итого: | 530 | 10.98 | 15.1 | 77.66 | 501.76 | 54.06 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 2.0 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат морковь с яблоком | 60 | 1.1 | 5,1 | 6.3 | 72.5 | 4.0 |
| | Суп гороховый с гренками .к.б | 200 | 7.06 | 7.47 | 30.05 | 166.83 | 2,3 |
| | Рожки отварные | 150 | 5.85 | 6.15 | 31.26 | 182.95 | - |
| | Тефтеля мясокрупенная с соусом | 80/30 | 12.85 | 14.6 | 8.74 | 217.83 | 0.96 |
| | Хлеб ржанопшен | 50 | 3.14 | 0.72 | 26,7 | 128 | - |
| | Кисель | 180 | - | - | 19.6 | 80.0 | 3.46 |
| | Итого: | 750 | 30.0 | 34.04 | 126.65 | 848.11 | 11.92 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Ленивые вареники | 100 | 16.45 | 4.76 | 27.2 | 268 | 0.33 |
| | Соус сметанный | 30 | 0.33 | 0,95 | 1.86 | 75.9 | 0,02 |
| | Какао молочное | 180 | 3.77 | 3.93 | 25.95 | 153.92 | - |
| | Итого: | 310 | 20.55 | 9.66 | 55.01 | 497.82 | 0.35 |
| | Итого за день: | 1690 | 61.53 | 58.8 | 255.32 | 1847.69 | 68.33 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | вит С |
|-----------|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 1 | | | | | | |
| | Суп молочный вермишелевый | 200 | 5.28 | 6.4 | 16.51 | 149.6 | 0,72 |
| | Хлеб в.с. с сыром | 40/5/5 | 4.37 | 6.03 | 20.93 | 162.21 | 0.14 |
| | Чай сладкий | 180 | - | - | 12.04 | 48,64 | - |
| | Итого: | 530 | 9.65 | 12.43 | 49.48 | 360.45 | 0.86 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | сок | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 2.0 |
| | Обед | | | | | | |
| | Салат из свежей капусты | 60 | 0,66 | 4,03 | 4,25 | 53,9 | 5,45 |
| | Рассольник со сметаной к.б | 200 | 3.38 | 7.9 | 12.28 | 194.66 | 0,08 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,85 | 4.02 | 31.99 | 166.83 | 1.56 |
| | Куриные биточки с соусом | 80/30 | 11,8 | 13,4 | - | 176 | - |
| | Хлеб ржанопшен | 50 | 3.14 | 0.72 | 26.7 | 128 | - |
| | Напиток из лимона | 180 | 0.5 | - | 25.1 | 102.01 | 53,2 |
| | Итого: | 750 | 22.208 | 30.07 | 83.74 | 720.4 | 60.29 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Суп гречневый с гренками м.к.б | 200 | 3.24 | 5.82 | 52.28 | 127.82 | 3.8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,39 | 0,98 | 17,93 | 86,89 | - |
| | Вафли | 40 | 1.16 | 1.33 | 31.0 | 141.66 | - |
| | Кофейный напиток <i>МОЛОДЦЫ</i> | 180 | 3.44 | 3.03 | 16.13 | 141.66 | - |
| | Итого: | 460 | 10.23 | 11.16 | 117.34 | 498.03 | 3.8 |
| | Итого за день: | 1840 | 42.088 | 33.66 | 250.29 | 1654.82 | 66.95 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне – зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет.

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Вит С |
|-----------|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Завтрак 1 | | | | | | |
| | Каша молочная дружба | 200 | 6.32 | 10.18 | 26.534 | 223.16 | 1.824 |
| | Хлеб в.с. с маслом слив и сыром | 40/5/5 | 4.37 | 6.03 | 20.93 | 162.21 | 0.14 |
| | Чай сладкий | 180 | 11.19 | - | 12.04 | 48,64 | - |
| | Итого: | 530 | | 16.31 | 69.604 | 480.01 | 1.964 |
| | Завтрак 2 | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | 2.0 |
| | Обед | | | | | | |
| | Свекла отварная с чесноком | 60 | 3,2 | 2,8 | 28,8 | 185 | - |
| | Суп Крестьянский на кб | 200 | 11.3 | 3.93 | 28.43 | 200.2 | - |
| | Гречка отварная | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,17 | 270,51 | - |
| | Печеночная запеканка с соусом | 80-30 | 27.66 | 12.24 | 5.03 | 251.8 | - |
| | Хлеб ржанопшен | 50 | 3.14 | 0,72 | 26.7 | 128 | - |
| | Компот из изюма | 180 | 0.76 | - | 15.6 | 69.38 | 53.2 |
| | Итого: | 750 | 54.61 | 26.92 | 145.73 | 1104.89 | 53,56 |
| | Полдник | | | | | | |
| | Рожки с сыром | 150/8 | 12,85 | 13,24 | 35,06 | 181,29 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,39 | 0,98 | 17,93 | 86,89 | - |
| | Булочка | 50 | 4,98 | 8,53 | 41,45 | 276,35 | - |
| | Йогурт питьевой | 180 | 6,2 | 5,0 | 22,36 | 169,82 | - |
| | Итого: | 428 | 23.23 | 28.95 | 97.3 | 619.3 | 0.7 |
| | Итого за день: | 1808 | 89.03 | 72.18 | 312.63 | 2204.42 | 58.22 |