СОГЛАСОВАНО
Заведующий ГБДОУ д/с №
Образова Н.В. /
« 01 » сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО «Комбинат социального питания»
/С.С. Сташкова/
« 01 » сентября 2026 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1	2012
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	7,2	8,3	35,0	262,4	189	2008
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,0	8,52	36,0	Тк №038	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**428**	**10,56**	**12,4**	**50,52**	**360,4**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,8	66,3	Тк №010	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,8**	**66,3**		
Обед							
Огурец соленый	50	0,38	0,0	0,88	6,5	Тк №009	Реестр УСП 2021
Суп картофельный с клецками, говядиной, зеленью петрушки	200/10/10 /1	5,0	7,7	11,0	179	85/120	2012
Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125	268	2012
Пюре картофельное с морковью	150	3,0	4,8	19,5	134,3	322	2012
Напиток яблочный	180	0,12	0,12	23,6	96,84	Тк №025	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	УСП 2021 2021
Батон обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Тк №004	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи	**726**	**17,73**	**19,82**	**79,21**	**645,67**		
Уплотненный полдник							
Плов из птицы	200	20,0	18,5	33,5	204	304	2012
Напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	3,51	153,9	Тк №022	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	Реестр УСП 2021
Печенье	50	7,0	9,0	37,25	253,3	Тк №008	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи	**455**	**34,17**	**29,73**	**84,89**	**662,83**		
Всего за день:		**63,06**	**62,55**	**229,42**	**1735,2**		
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10,0	69,0	3	2012
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	205	6,7	9,7	24,4	211,0	189	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77,0	Тк №040	Реестр УСП 2021

Итого за прием пищи	**415**	**13,29**	**18,4**	**48,0**	**357**		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,8**	**78,0**		
Обед							
Помидор свежий	50	0,5	0,13	1,9	12,0	Тк №001	Реестр УСП 2021
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,2	5,2	6,6	118,0	82,0	2012
Запеканка из печени с рисом	200	19,3	21,0	22,0	355,0	294	2012
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	22,0	93,0	Тк №027	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	Реестр УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Тк №004	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**676**	**27,1**	**27,29**	**69,2**	**661,4**		
Уплотненный полдник							
Рыба припущенная в молоке	70	11,62	11,66	0,28	113,4	246	2012
Пюре картофельное	130	2,7	4,6	17,5	119,4	335	2008
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	21,72	88,2	Тк №051	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	Реестр УСП 2021
Булочка молочная	50	2,0	4,6	24,1	164	477	2008
Итого за прием пищи:	**445**	**17,44**	**21,1**	**70**	**516**		
Всего за день:		**58,79**	**67,03**	**205,0**	**1612,4**		
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68	2	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,7	3,0	40,5	10	2012
Омлет натуральный	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	Тк №028	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**410**	**21,1**	**28,2**	**34,4**	**341,5**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	Тк №002	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**70,5**		
Обед							
Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	7,0	Тк №011	Реестр УСП 2021
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,5	2,4	12,5	92	83	2012
Котлета рубленная из птицы с соусом сметанным	70/70	12,18	17,78	15,68	270,2	336/397	Реестр УСП 2024
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,9	33,0	240,0	181	2008
Чай с вареньем	180/15	0,12	0,05	8,2	33,6	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	Реестр УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**765**	**26,5**	**26,75**	**84,78**	**713,1**		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	200	16	16	14,27	212,4	298	2012
Напиток лимонный	180	0,12	0,01	16,9	64,8	Тк №037	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	Реестр УСП 2021

Батон обогащенный микронутриентами	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	Реестр УСП 2021
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**545**	**22,35**	**19,84**	**55,1**	**438,73**		
Всего за день:		**70,55**	**75,29**	**189,78**	**1563,83**		
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1,0	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,0	8,0	27,0	203,0	189	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	Тк №043	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**415**	**13,04**	**15,3**	**49,6**	**372,0**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,0	45,6	Тк №052	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**120**	**0,96**	**0,24**	**9,0**	**45,6**		
Обед							
Салат картофельный	50	0,8	7,6	6,0	96,0	43	2008
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	57	2012
Пудинг рыбный запеченный	80	10,1	5,3	20,1	165	269	2012
Овощи припущенный в сметанном соусе	150	2,5	2,0	9,8	67	129	2008
Чай с сахаром	180/6	0,0	0,0	8,4	34	Тк №030	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	Реестр УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи	**731**	**22,51**	**24,15**	**78,13**	**620,63**		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	130	23,01	11,83	20,93	283,3	224	2008
Молоко кипяченое	200	6,0	4,0	9,8	98,9	434	2008
Печенье	50	7,0	9,0	37,25	253,3	Тк №008	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи	**380**	**36,01**	**24,83**	**67,98**	**635,5**		
Всего за день:		**72,52**	**64,52**	**204,71**	**1673,73**		
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68	2	2012
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,2	10,0	26,8	209,0	190	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77,0	Тк №026	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**410**	**10,8**	**13,9**	**56,2**	**354,0**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	Тк №002	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**70,5**		
Обед							
Салат из свеклы	50	0,8	2,9	1,5	45,6	33	2012
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/10/5/1	5,5	8,2	7,4	115,0	67	2012
Запеканка картофельная с мясом	200	8,4	12,0	13,3	269,0	210	2012
Соус сметанный	50	1,0	2,0	3,0	37,3	354	2012
Компот из кураги	180	0,36	0,0	7,0	102,0	Тк №031	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	Реестр УСП 2021
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	Реестр УСП 2021

микронутриентами							
Итого за прием пищи:	**746**	**19,57**	**26,05**	**55,73**	**686,53**		
Уплотненный полдник							
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12	Тк №001	Реестр УСП 2021
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,8	54г-3	2022
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,0	8,52	36	Тк №024	Реестр УСП 2021
Ватрушка с творогом	70	2,4	11,3	48	227,5	249	2014
Итого за прием пищи:	**463**	**11,02**	**18,2**	**87,02**	**483,3**		
Всего за день:		**41,99**	**58,65**	**214,45**	**1594,33**		
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	4,52	9,2	13,3	92	3	2012
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	7,2	8,3	35	226,4	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	Тк №028	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**425**	**14,52**	**19,9**	**61,0**	**402,4**		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,8**	**78,0**	442	
Обед							
Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	7,0	Тк №011	Реестр УСП 2021
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	3,6	4,5	20,0	147	81	2012
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,5	16,1	7,9	161,3	263	2012
Овощи в молочном соусе	130	1,84	0,1	8,5	75,2	338	2008
Кисель из яблок	180	0,12	0,12	22,7	105,4	Тк №032	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	Реестр УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**700**	**17,97**	**21,77**	**83,93**	**613,53**		
Уплотненный полдник							
Котлета мясная (говядина)	70	12,5	12,6	10,2	104,0	282	2012
Пюре картофельное с морковью	150	2,9	2,5	19,6	99,3	125	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	Реестр УСП 2021
Сдоба обыкновенная	50	3,8	7,1	24,8	103	464	2008
Напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	3,51	153,9	Тк №022	Реестр УСП 2021
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	У Реестр СП 2021
Итого за прием пищи:	**590**	**29,24**	**27,48**	**70,11**	**561,8**		
Всего за день:		**62,69**	**69,39**	**232,84**	**1655,73**		
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,7	3,0	40,5	10	2012
Омлет натуральный	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	Тк № 040	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**410**	**23,94**	**31**	**28,5**	**358,5**		
II Завтрак							

Фрукты свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	Тк №002	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**70,5**		
Обед							
Салат из моркови и яблок	50	0,43	0,05	3,94	41,3	40	2012
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,5	4,5	4,0	165,0	76	2012
Котлета рубленная из птицы	70	13,1	2,75	10,9	120,2	305	2012
Пюре из свеклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8	324	2012
Компот из изюма	180	0,4	0,0	7,0	102,0	Тк №033	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	Реестр УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**715**	**25,34**	**13,85**	**64,97**	**667,93**		
Уплотненный полдник							
Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	63,0	213	2008
Овощи припущенные в сметанном соусе	150	2,2	2,0	9,8	88,0	129/371	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	Реестр УСП 2021
Печенье	50	7,0	9,0	37,3	253,3	Тк №008	Реестр УСП 2021
Чай с вареньем	180/15	0,09	0,04	8,2	34,1	392	2012
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**585**	**19,32**	**18,87**	**71,83**	**560,63**		
Всего за день:		**69,2**	**64,22**	**180,8**	**1657,56**		
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10,0	69,0	3	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,0	8,0	27,0	203,0	189	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77,0	Тк №040	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**415**	**12,59**	**16,7**	**50,6**	**349,0**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,0	45,6	Тк №052	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**120**	**0,96**	**0,24**	**9,0**	**45,6**	442	
Обед							
Огурец свежий	50	0,38	0,0	1,3	7,0	Тк№011	Реестр УСП 2021
Суп картофельный с курой и сметаной с зеленью петрушки	200/10/5/1	6,0	4,4	16,0	159,9	77	2012
Пудинг из печени с морковью	80	17,92	7,84	7,2	172,8	34	2014
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,4	6,9	13,4	125,0	344	2012
Кисель из джема	180	0,12	0,0	36,0	144,0	410	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,96	0,24	12,76	61,96	Тк №003	Реестр УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**731**	**30,66**	**20,13**	**99,56**	**736,66**		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	100	17,7	9,0	16,1	221,0	224	2008
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,3	6,5	39,0	367	2008
Молоко кипяченое	200	6,0	4,0	9,8	98,9	434	2008
Булочка домашняя	60	4,4	7,1	28,8	180,36	467	2008
Итого за прием пищи:	**410**	**29,0**	**22,4**	**61,2**	**539,26**		

Всего за день:		**73,21**	**59,47**	**220,36**	**1670,52**		
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	1,9	2,8	21,1	90,7	2	2012
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	205	6,7	9,7	24,4	211,0	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	Тк №028	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**425**	**11,4**	**14,9**	**58,2**	**385,7**		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Тк №006	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**100**	**1,5**	**0,5**	**21,0**	**96,0**		
Обед							
Огурец соленый	50	0,38	0,0	0,9	6,5	Тк №017	Реестр УСП 2021
Борщ с капустой, с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,6	8,3	10,3	126,0	57	2012
Рыба (филе) отварная	80	14,7	0,5	0,0	165,0	228	2008
Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,2	14,8	354	2012
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	21,3	147,0	335	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,0	8,52	36,0	Тк №038	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	Реестр УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Тк №004	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**753**	**27,43**	**15,6**	**64,15**	**599,33**		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	180	14,4	14,4	12,84	191,2	298	2012
Компот из свежих груш	180	0,12	0,12	21,7	88,2	Тк №036	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	Реестр УСП 2021
Пирожок печеный с яблочным фаршем	75	4,13	3,87	32,88	182,5	451/462	2008
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	Реестр УСП 2021
Итого за прем пищи:	**575**	**23,15**	**21,64**	**79,42**	**563,5**		
Всего за день:		**63,48**	**52,64**	**222,77**	**1644,53**		
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,1	6,8	27,9	232,0	189	2008
Чай с сахаром	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	Тк №030	Реестр УСП 2021
Итого за завтрак:	**421**	**8,34**	**10,9**	**43,3**	**328,0**		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,8**	**78,0**		
Обед							
Салат из свеклы	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	5,7	7,5	13,1	121,2	73	2012
Суфле куриное	70	10,4	4,0	9,3	135,3	310	2012
Макаронные изд. отварные с маслом	150	4,0	3,4	19,4	121,8	205	2012
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	21,96	92,8	Тк №027	Реестр УСП 2021

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	Реестр УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	Реестр УСП 2021
Итого за прием пищи:	**715**	**25,01**	**18,99**	**91,29**	**634,33**		
Уплотненный полдник							
Огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	Тк №011	Реестр УСП 2021
Жаркое по-домашнему	150	17,5	16,5	16,9	216,3	276	2012
Компот из кураги	180	0,36	0,0	25,0	102	Тк №031	Реестр УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,24	12,75	61,95	Тк №003	Реестр УСП 2021
Сдоба обыкновенная	50	3,8	7,1	24,8	164	464	2008
Итого за прем пищи:	**450**	**23,91**	**23,84**	**80,45**	**549,85**		
Всего за день:		**58,22**	**53,97**	**232,84**	**1590,18**		

ДНИ	Б,г	Ж, г	У, г	Э.ц. Ккал
Всего за 1 день	63,06	62,55	229,42	1735,2
Всего за 2 день	58,79	67,03	205,0	1612,4
Всего за 3 день	70,55	75,29	189,78	1563,83
Всего за 4 день	72,52	64,52	204,71	1673,73
Всего за 5 день	41,99	58,65	214,45	1594,33
Итого за неделю	306,91	328,04	1043,36	8179,49
В среднем за 1 день	61,38	65,61	208,67	1635,9
Всего за 6 день	62,69	69,39	232,84	1655,73
Всего за 7 день	69,2	64,22	180,8	1657,56
Всего за 8 день	73,21	59,47	220,36	1670,52
Всего за 9 день	63,48	52,64	222,77	1644,53
Всего за 10 день	58,22	53,97	232,84	1590,18
Итого за неделю	326,8	299,69	1089,61	8218,52
В среднем за 1 день	65,36	59,94	217,92	1643,7

С 01.03 в рецептурах блюд лук репчатый используемый в блюдах без термической обработки меняется на - лук зеленый.

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб: Речь, 2008-800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2012, 160 с., под редакцией Куткиной М.Н.
3. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное .
4. Реестр технологических карт Управления социального питания 2021,2024г.г.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания в общеобразовательных организациях. Пособие. - М; ФЦГиЭ Роспотребнадзора,2022, - 275с.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены фруктов и овощей.