

Основное (организованное) меню

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

1 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3,83	2,40	0,23	47,3	0,00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	100	4,33	4,87	19,02	147,00	0,70	331	167
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0,64	2,43	2,70	62,33	2,50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	239
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,40	45,50	0,04	391, 392	169, 57
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		385	11,215	14,07	48,15	410,03	3,24		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50		
Обед									
	Икра баклажанная	40	0,85	1,79	2	30,8	1,52	122	198
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,2	9,8	72,8	4,61	64	8
	Жаркое по-домашнему	180	16,4	15,04	5,6	243,54	1,1	374	9
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,40	0,20	17,33	72,00	3,23	398	12
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,18	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		560	21,68	20,49	49,67	494,84	10,46		
Полдник									
	Пирожок сдобный с яблоком	60	3,50	2,80	21,00	131,00	0,00	561,623	14,15
	Сок фруктовый	175	0,90	0,20	17,70	80,50	3,50	407	7
Итого за Полдник		210	4,40	3,90	38,70	211,50	3,50		
Итого за день		1250	40,8	37,95	145,83	1155,8	26,73		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

2 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (гречка)	160	3,90	3,13	13,22	161,41	1,02	101	17
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	239
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Сыр (порциями)	7,5	1,92	1,37	0,00	25,72	0,05	106	233
	Молоко кипяченое	150	4,40	3,75	7,20	79,50	2,00	534	16
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		352,5	12,57	12,60	35,22	362,42	3,07		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы или помидоры)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	112	200 или 201
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,10	2,40	6,40	57,00	6,20	65	40
	Котлета рыбная любительская	50	6,10	1,52	3,10	53,00	0,50	272	23
	Картофельное пюре	110	2,31	2,87	17,50	101,20	3,74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	20,30	82,50	0,40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,18	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		540	13,03	7,09	63,24	375,00	14,84		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	70	4,80	6,22	7,00	120,10	1,10	252	25
	Соус молочный (сладкий)	20	0,70	0,96	1,80	22,34	0,13	444	30
	Кефир/Ряженка	150	4,40	2,80	6,00	75,00	0,70	407	33
Итого за Полдник		240	9,90	9,98	14,80	217,44	1,93		

Итого за день	1225	33,52	30,07	122,57	951,50	32,90		
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--	--

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

3 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3,83	2,4	0,23	47,3	0,00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	150	3,62	2,90	12,40	98,90	1,00	101	28
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	239
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Какао с молоком	150	2,70	1,97	18,80	108,00	1,00	388	29
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		365	12,50	12,29	46,23	362,10	2,00		
Завтрак второй									
	Печенье (пряники, вафли)	30	2,30	2,28	25,80	124,70	0,00	703	140 (190 или 191)
	Сок фруктовый	100	1,10	0,10	12,60	56,00	2,00	407	36
Итого за Завтрак второй		130	3,40	2,38	38,40	180,70	2,00		
Обед									
	Икра из кабачков	40	0,52	2,00	2,00	27,60	3,12	120	196
	Суп картофельный с крупой ячневой	150	1,00	3,05	10,23	72,20	0,50	70	31
	Суфле из печени	50	8,40	3,90	6,10	89,60	7,50	407	128
	Капуста тушенная	120	4,44	3,68	4,70	75,60	20,40	354	182
	Кисель из плодов сушеных	150	0,23	0,00	23,33	112,00	0,02	397	35
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,18	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		554	17,39	11,89	61,30	452,70	31,54		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	60	5,50	2,20	28,50	156,00	0,00	459	34
	Молоко кипяченое	150	4,40	3,75	7,20	79,50	2,00	534	16
Итого за Полдник		210	9,90	5,95	35,70	235,50	2,00		
Итого за день		1259	40,32	32,51	181,63	1102,93	37,33		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

4 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3,62	2,90	12,40	153,10	1,00	101	37
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	239
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Сыр (порциями)	7,5	1,92	1,37	0,00	25,72	0,05	106	233
	Чай с молоком	150	1,13	2,10	11,93	83,69	1,00	385	39, 45
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		342,5	9,02	10,72	39,13	370,41	2,05		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы или помидоры)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	112	200 или 201
	Щи из свежей капусты	150	0,93	2,64	3,53	44,60	7,31	82	20
	Суфле из отварной говядины	60	13,20	10,70	3,02	160,20	0,08	392, 443	126, 66
	Соус молочный	20	2,24	1,50	2,01	23,50	0,13	333	26
	Макаронные изделия отварные	90	3,40	0,41	17,40	87,00	0,01	306	133
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,40	0,20	17,33	72,00	3,23	398	12
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,18	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		550	23,29	15,62	59,23	468,60	14,76		
Полдник									
	Ленивые вареники с маслом	90	12,80	8,54	12,34	187,90	0,20	331	46
	Соус сметанный (сладкий)	20	0,53	1,30	1,60	19,84	0,10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
Итого за Полдник		290	18,55	14,34	21,14	297,74	1,60		
Итого за день		1275	52,40	38,93	128,81	1099,20	29,93		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

5 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,62	11,73	2,30	183,50	0,31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0,64	2,43	2,70	62,33	2,50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	239
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Чай с сахаром	160	0,06	0,02	9,50	51,50	0,04	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		335	11,67	18,65	29,30	406,33	2,85		
Завтрак второй	Сок овощной	100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00	537	164
	Итого за Завтрак второй		100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00	
Обед	Икра свекольная	40	1,00	1,87	4,20	46,00	3,04	55	21
	Суп картофельный с крупой (перловая)	150	1,00	2,93	11,31	72,20	0,50	86	48
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,60	3,72	3,60	81,50	2,70	261	50
	Картофель отварной	110	2,10	4,30	17,80	112,20	15,30	136	130
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	20,30	82,50	0,40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,18	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		570	14,90	13,08	72,15	470,10	21,94		
Полдник	Печенье (пряники, вафли)	26	2,00	2,60	19,34	108,42	0,00	703	52 (160 или 6)
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
	Итого за Полдник		206	7,22	7,10	26,54	198,42	1,30	
Итого за день		1211	32,94	40,41	143,19	1142,90	25,80		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

6 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3,83	2,4	0,23	47,3	0,00	306	107
	Каша гречневая вязкая	100	4,60	5,63	16,30	141,50	0,70	331	53
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0,64	2,43	2,70	62,33	2,50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	239
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,50	37,90	0,03	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		355	11,48	14,83	43,53	396,93	3,23		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50		
Обед									
	Икра из кабачков	40	0,52	2,00	2,00	27,60	3,12	120	196
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,00	3,05	12,10	72,20	0,50	68	54
	Печень по-строгановски	50	8,10	6,01	5,31	95,90	3,83	403, 452	42, 129
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,50	21,30	106,30	0,01	306	153
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	20,30	82,50	0,40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,18	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		545	16,97	11,82	75,95	460,20	7,86		
Полдник									
	Шанежка наливная с яйцом	60	5,50	2,20	28,50	156,00	0,00	459	34
	Сок фруктовый	175	0,90	0,20	17,70	80,50	3,50	407	7
Итого за Полдник		235	6,40	2,40	46,20	236,50	3,50		
Итого за день		1230	34,84	29,45	174,99	1155,50	28,60		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

7 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3,62	2,90	12,40	153,10	1,00	101	37
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	239
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Сыр (порциями)	7,5	1,92	1,37	0,00	25,72	0,05	106	233
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	73,40	1,00	391	19
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		342,5	10,29	10,65	39,13	360,12	2,05		
Завтрак второй									
	Сок овощной	100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00		
Обед									
	Овощи натуральные (огурцы или помидоры)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	112	200 или 201
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,54	14,20	66,80	5,00	70	56
	Котлета рыбная любительская	50	6,10	1,52	3,10	53,00	0,50	272	23
	Каша пшеничная вязкая	120	5,20	5,87	22,82	176,30	0,83	331	1
	Кисель из плодов сушеных	150	0,23	0,00	23,33	112,00	0,02	397	35
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,18	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		540	16,27	9,23	79,39	489,40	10,35		
Полдник									
	Запеканка из творога	70	11,30	10,73	14,30	51,00	0,30	251	58
	Соус сметанный (сладкий)	20	0,53	1,30	1,60	19,84	0,10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
Итого за Полдник		270	17,05	16,53	23,10	160,84	1,70		
Итого за день		1250	45,03	36,51	156,82	1004,90	17,10		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

8 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,62	2,70	15,90	145,90	1,00	101	59
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	239
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Какао с молоком	150	2,70	1,97	18,80	108,00	1,00	388	29
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		335	8,67	9,02	49,50	361,80	2,00		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50		
Обед									
	Икра морковная	40	1,00	2,64	4,20	46,00	3,20	54	166
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	150	3,62	2,60	15,60	38,90	1,00	80	61
	Бифштекс	60	12,24	5,83	5,26	122,40	0,00	376	127
	Соус томатный	10	0,12	0,32	0,70	6,60	0,21	462	43
	Картофель отварной	110	2,10	3,90	14,00	112,20	15,30	136	130
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,40	0,02	17,33	72,00	3,23	398	12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,18	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		570	23,00	15,63	76,95	497,30	22,94		
Полдник									
	Булочка Российская	60	4,30	3,70	35,30	203,00	0,00	457	62
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534	2
Итого за Полдник		240	9,52	8,20	43,94	298,40	2,34		
Итого за день		1260	41,04	33,25	179,70	1156,30	36,80		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

9 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Яйцо отварное	30	3,83	2,4	0,23	58,30	0,00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	150	3,62	2,90	12,40	113,30	1,00	101	28
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	239
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Сыр (порциями)	7,5	1,92	1,37	0,00	25,72	0,05	106	233
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	73,40	1,00	306	19
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		372,5	14,12	13,05	39,36	370,71	2,05		
Завтрак второй									
	Сок овощной	100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00		
Обед									
	Икра баклажанная	40	0,85	1,79	2	30,8	1,52	122	198
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,10	2,40	6,40	57,00	6,20	65	40
	Плов из птицы	150	11,4	8,63	31,1	254,9	0,92	411	63
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	20,30	82,50	0,40	403	24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,18	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		536	17,27	13,14	79,66	524,40	9,04		
Полдник									
	Запеканка из творога с морковью	70	4,80	6,22	7,00	120,10	1,10	252	25
	Соус молочный (сладкий)	20	0,70	0,96	1,80	22,34	0,13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
Итого за Полдник		270	10,72	11,68	16,00	232,44	2,53		
Итого за день		1276	43,12	37,97	150,22	1148,70	16,02		

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

10 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Омлет натуральный	100	8,62	11,73	2,30	163,24	0,31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0,64	2,43	2,70	62,33	2,50	121	168
	Хлеб пшеничный (бутерброд)	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	239
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,50	39,86	0,03	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,075	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		325	11,67	18,53	29,30	373,33	2,84		
Завтрак второй									
	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
Итого за Завтрак второй		95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50		
Обед									
	Икра свекольная	40	1,00	1,84	4,2	46	3,04	55	21
	Суп из овощей	150	2,21	1,94	11,60	69,30	9,42	66	65
	Зразы рыбные рубленые	50	6,10	1,80	4,21	53,00	0,50	350	212
	Картофельное пюре	110	2,31	2,87	12,00	101,20	3,74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	20,30	82,50	0,40	403	24
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,18	10,02	52,20	0,00	704	11
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,14	9,84	47,00	0,00	701	71
Итого за Обед		550	15,54	8,77	72,17	451,20	17,10		
Полдник									
	Печенье (пряники, вафли)	26	2,00	2,60	19,34	108,42	0,00	703	52 (6 или 160)
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534	2
Итого за Полдник		206	7,22	7,10	27,98	203,82	2,34		
Итого за день		1176	34,30	34,80	138,76	1074,20	31,80		
Среднее значение за период		1241	31,7	32,253	152,25	1088,5	33,5		

Для составления основного меню использовались материалы из:

- 1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.
- 3) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.
- 4) "Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А., 2015 г.