

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Детского сада № 6 «Колобок»

Г.В.Горяченко

2015г.



**Примерное цикличное 10-дневное меню
соответствующее физиологическим
потребностям детей дошкольного
возраста в соответствии с нормами и
требованиями СанПиНа для детей
детского сада № 6 «Колобок».**

Категория: Дети 3-7 лет



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Детского сада № 6 "Колобок"
Г.В. Горяченко

2015г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,36	3,82	21,14	141,3	1,424	68
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	125
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,79	0,08	12,32	57,22	0,1	
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	27
ЗАВТРАК 2	Апельсины	60	0,54	0,12	4,86	24	36	141
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60	0,76	4,25	11,72	87,05	3,378	13
ОБЕД	Суп перловый	200	4,46	1,98	17,58	106,54	12,04	45
ОБЕД	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,96	10,98	14,01	199,82	34,71	92
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	16,9	70,1	0,5	121
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,23	0,	1,83	8,08	0,545	116
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	127
ПОЛДНИК	Пудинг манный	200	6,24	4,02	26,24	166,62	0,5	73
ПОЛДНИК	Повидло	20	0,08	0,	13,06	50	0,1	46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,95	39,49	194,71	1333,38	92,983	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1600	48,95	194,71	1333,38	92,983	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1600	48,95	194,71	1333,38	92,983	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				3,67	2,96	14,6	1333,38	6,97

При отсутствии каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты.

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	200	12,6	9,6	12,6	189,2	0,46	79
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	117
ЗАВТРАК	Булерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,1	
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	27
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96	10	146
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1,15	6,05	4,73	78,13	33,798	10
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	28
ОБЕД	Вермишель с маслом	140	5,46	5,74	29,18	193,55	0,75	
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	70	11,71	11,05	2,98	158,07	0,336	91
ОБЕД	Отвар Шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	160,1	129
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,26	33,02	0	132
ПОЛДНИК	Растигай с рыбой	60	7,92	5,96	20,58	160,14	1,158	138 а
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1535	57,51	57,55	176,37	1476,31	217,852
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1535	57,51	57,55	176,37	1476,31	217,852
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1535	57,51	57,55	176,37	1476,31	217,852
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за Выбранные дни в % от калорийности				3,9	3,9	11,95	1476,31	14,76

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	70
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	125
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,79	0,08	12,32	57,22	0	1
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	40	1,02	0,92	0,	12,56	0	3-а
ЗАВТРАК 2	Яблоко	60	0,12	0,	6,06	25,2	2,7	140
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,22	1,51	7,18	47,11	8,16	18
ОБЕД	Суп гороховый на мясном бульоне	200	9,4	6,8	23,	190	0	35
ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	8,7	95
ОБЕД	Соус молочный	20	0,79	0,63	1,02	17,93	0,06	112
ОБЕД	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	8,04	32,14	0,1	118
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	127
ПОЛДНИК	Печенье	40	2,36	1,88	30,	146,4	0	161
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1490	54,01	48,68	188,55	1441,63	23,986	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								
		1490	54,01	48,68	188,55	1441,63	23,986	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности								
			3,75	3,38	13,08	1441,63	1,66	

Имя	Инициальное имя	Группа	В	Ж	У	Плотность (кг/л)	Витамин С	№ рецептуры
Иванов	Иванович	Вход	Инициальное имя	Инициальное имя	Инициальное имя	Инициальное имя	Инициальное имя	Инициальное имя

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	200	17,18	15,04	40,26	365,16	0,16	2-е
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	117
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,79	0,08	12,32	57,22	0	1
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	27
ЗАВТРАК 2	Морс брусничный	200	0,14	0,1	21,8	82,8	1	135
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	42
ОБЕД	Капуста тушеная	140	2,97	6,27	6,51	111,72	15,82	48
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,63	3,48	3,09	70,03	3,024	88
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,02	16,9	70,1	0,5	121
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	127
ПОЛДНИК	Пирожок печёный с повидлом	60	3,12	1,2	36,18	167,82	0,06	139 в
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1555	57,9	200,75	1439	31,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1555	57,9	200,75	1439	31,47	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1555	57,9	200,75	1439	31,47	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				4,02	2,87	13,95		2,19

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 5									
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	9,08	9,68	30,38	245,16	7,04	67	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,91	125	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,79	0,08	12,32	57,22	0,1		
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	40	1,02	0,92	0,	12,56	0	3-а	
ЗАВТРАК 2	Апельсины	60	0,54	0,12	4,86	24	36	141	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	200	2,52	1,68	13,2	100,72	7,08	37	
ОБЕД	Рагу овощное	140	4,03	4,75	13,48	117,89	7,868	57	
ОБЕД	Курица отварная	100	22,26	14,21	0,	232,47	1,34	108	
ОБЕД	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	8,04	32,14	0,1	118	
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152	
ПОЛДНИК	Напиток кисло-молочный "Снежок"	180	4,68	5,76	19,62	149,4	1,26	119-а	
ПОЛДНИК	Пирожки	40	2,36	1,88	30,	146,4	0	161	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1450	57,08	44,38	177,86	1385,8	61,588	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1450	57,08	44,38	177,86	1385,8	61,588	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1450	57,08	44,38	177,86	1385,8	61,588	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				4,12	3,2	12,83	1385,8	4,44	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	33
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,61	117
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,79	0,08	12,32	57,22	0,1	
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	27
ЗАВТРАК 2	Груши	100	0,3	0,	9,5	47	5	144
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной, огурцов с растительным маслом	60	0,8	4,24	2,42	51,33	4,18	62
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	42
ОБЕД	Пюре картофельное	140	3,02	4,37	7,5	103,32	2,92	56
ОБЕД	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	70	8,01	8,69	5,68	136,16	0,15	98
ОБЕД	Морс брусничный	200	0,14	0,1	21,8	82,8	1	135
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,46	127
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,68	47,26	144,36	1264,51	62,948	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1555	47,26	144,36	1264,51	62,948	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1555	47,26	144,36	1264,51	62,948	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			4,25	3,74	11,42	1264,51	4,98	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150	22,71	16,14	36,49	382,5	0,285	81
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	125
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,79	0,08	12,32	57,22	0,1	
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	27
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,	0,	22,4	89,6		130
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,57	4,3	6,26	65,47	3,354	15
ОБЕД	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,8	2,4	7,	56	0,30	
ОБЕД	Каша гречневая рассычатая	140	7,98	7,32	34,61	236,18	0,65	
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	10,53	7,54	2,17	118,06	0,288	93
ОБЕД	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	8,04	32,14	0,1	118
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	127
ПОЛДНИК	Вафли	24	0,7	0,8	18,6	85	0	160
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1539	64,27	52,8	202,94	1544,82	7,813
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1539	64,27	52,8	202,94	1544,82	7,813
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1539	64,27	52,8	202,94	1544,82	7,813
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				4,16	3,42	13,14	1544,82	0,51

Калорийность	Жиры	Белки	Углеводы	Витамин С	№ рецептуры
239,34	9,96	31,32	17,28	0,971	
118,66	3,62	17,28	12,32	1,6117	
57,22	0,08	0	0	0,1	
12,56	0,92	0	0	0,3-а	
25,2	0	6,06		2,7	140

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 8									
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	6,16	9,96	31,32	239,34	0,971		
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6117		
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,79	0,08	12,32	57,22	0,1		
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	40	1,02	0,92	0	12,56	0,3-а		
ЗАВТРАК 2	Яблоки	60	0,12	0	6,06	25,2	2,7	140	
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	44	
ОБЕД	Рис отварной с овощами	140	3,15	5,12	23,76	175,98	1,862	58	
ОБЕД	Тефтели из говядины	80	12,5	10,8	4,87	168,98	0,96	105	
ОБЕД	Кисель витаминизированный	200	0	0	8,04	32,14	0,1	118	
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,5	24	120	0	152	
ПОЛДНИК	Молоко кипячёное	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	127	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	0,04	136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	50,55	46,32	173,41	1354,75	20,508	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1470	50,55	46,32	173,41	1354,75	20,508	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1470	50,55	46,32	173,41	1354,75	20,508	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				3,73	3,42	12,8	1354,75	1,51	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности

Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамин С
4,52	3,42	12,36	1354,75	1,51

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выхода блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК	Круленик с творогом	200	24,14	17,46	44,74	272	0,56	2
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	125
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,79	0,08	12,32	57,22	0,1	
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	27
ЗАВТРАК 2	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96	10	146
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,22	1,51	7,18	47,11	8,16	18
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	200	3,78	2,	15,5	112,52	11,72	34
ОБЕД	Пюре картофельное	140	3,02	4,37	7,5	103,32	2,926	56
ОБЕД	Котлеты рыбные паровые	80	13,1	3,14	7,86	112	0,896	87
ОБЕД	Компот из сухофруктов -2	200	1,04	0,	26,96	107,44	0,8	122
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	133
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой	80	5,46	7,92	23,58	199,34	1,048	138
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	66,97	51,36	225,9	1480,17	41,49	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1565	66,97	51,36	225,9	1480,17	41,49	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1565	66,97	51,36	225,9	1480,17	41,49	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			4,52	3,47	15,26	1480,17	2,8	

Имя	Фамилия	Группа	Возраст	Пол	Средняя температура	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение	Среднее значение
Иванов	Иван	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Петров	Петр	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Сидоров	Сидор	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Смирнов	Смирнов	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Тихонов	Тихон	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Федотов	Федот	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Харьков	Харьков	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Цыганов	Цыган	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Чайковский	Чайков	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Шаронов	Шарон	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Щеголов	Щегол	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Юрьев	Юрьев	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17
Яковлев	Яковл	3	3	М	37,5	66,97	51,36	225,9	1480,17

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная	200	6,	8,2	29,3	215	0,22	69
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	117
ЗАВТРАК	Яйцо варёное	40	1,02	0,92	0,	12,56	0,3-а	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,79	0,08	12,32	57,22	0,1	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,	0,	22,4	89,6	0	130
ОБЕД	Суп овсяный на мясном бульоне	200	4,	2,56	10,7	101,56	3,98	40
ОБЕД	Свекла тушеная	180	2,92	2,32	18,72	107,46	2,052	59
ОБЕД	Суфле из отварного мяса запеченное	80	14,54	15,37	4,54	215,34	0,072	104
ОБЕД	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	8,04	32,14	0,1	118
ОБЕД	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,	0,5	24,	120	0	152
ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,	6,4	17,	174	1,2	66-а
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,92	3,96	27,24	160	0	158
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1630	52,39	43,93	191,54	1403,54	9,224
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1630	52,39	43,93	191,54	1403,54	9,224
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1630	52,39	43,93	191,54	1403,54	9,224
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				3,73	3,13	13,65	1403,54	0,66

Таблица замены некоторых продуктов

продукт	Масса, г	Продукт заменитель	Масса, г
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Печень свиная	107
		Куры 1 категории	110
		Куры 2 категории	97
		Рыба (треска)	125
		творог	120
Молоко цельное	100	Молоко сухое цельное в герметич.упаковке	11
		Молоко сухое обезжиренное	7,5
		Молоко сгущенное с сахаром	40
		Творог 9 %	17
		Мясо (говядина 1 кат.)	14
		Мясо (говядина 2 кат.)	17
		Рыба(треска)	17,5
		Сыр «Российский»	12,5
		Яйцо куриное	22
Творог 9%	100	Мясо (говядина)	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное(1 шт.)	41	Творог	31
		Мясо	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр «Российский»	20
		Яичный порошок	11,5
Рыба (треска)	100	Мясо говядина	87
		творог	105
картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свёкла	118
		Бобы (фасоль)	33
		Горошек зелёный	409
		Горошек зелёный консервированный	64
		кабачки	300
Яблоки свежие	100	Яблоки консервированные	200
		Яблочный сок	90
		Виноградный сок	133
		Сливовый сок	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Курага	8
		Чернослив	17
		изюм	22