Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 85 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 85
_____ О.В. Ватанина

1-ЫЙ ДЕНЬ ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ

для организации питания детей с диагнозом «целиакия» в возрасте от 3 до 7 лет (12ч)

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы г		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	9,1	9,5	35,9	265,3	0,19	1,3	0,05	0,53	129,3	113,3	236	4
73	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,62	2,26	22,32	120,6	0,04	0,9	0,01	-	108,9	12,06	81	0,9
89	БАНАН СВЕЖИЙ	75	0,8	-	11	46,5	0,06	12,7	-	-	10,1	31,5	21	0,75
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**13,82**	**14,01**	**87,12**	**529,2**	**0,29**	**14,88**	**0,06**	**0,53**	**259,55**	**157,4**	**338**	**5,86**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
74	СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
	Итого за прием пищи:		**1,98**	**0,62**	**41,8**	**177,2**	**0,04**	**4,0**	**-**	**0,4**	**43**	**22,5**	**24,0**	**0,8**
	ОБЕД													
4	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1.8	0,15	3,75	23.25	-	2,4	-	0,75	10,8	11,4	33,45	0,45
12	СУП МОЛОЧНЫЙ С Б/Г МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,3	4,9	20,17	155	0,08	1	0,02	0,3	147,8	19	124	1,43
40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	20,2	22,2	12,4	336	0,08	30	-	2,6	76	44	190	4
62	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,3	0,012	1,8	-	0,1	6,3	1,8	5,4	0,36
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
	Итого за прием пищи:		**29,58**	**31,1**	**88,82**	**780,8**	**0,17**	**35,2**	**0,02**	**3,75**	**259,65**	**36,2**	**352,85**	**6,6**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
46	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ В Б/Г СОУСЕ	55	9,58	5	1,66	88,2	0,04	8	0,1	0,28	40,9	15	85,53	1
	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	150	4,2	4,4	8,9	92	0,15	14	0,10	0,3	35	29	85	1
86	БУЛОЧКА БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ	50	1,7	3,65	26,1	144	-	-	-	-	-	-	-	-
70	БИОКЕФИР С САХАРОМ	180/5	6,8	5,1	16	133,8	0,48	1,32	-	-	194,4	28,8	171	0,24
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**23,58**	**20,4**	**70,56**	**554,8**	**0,67**	**23,32**	**0,11**	**0,58**	**281,55**	**72,8**	**341,53**	**2,41**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**68,96**	**66,13**	**288,3**	**2042**	**1,17**	**77,4**	**0,19**	**5,26**	**843,75**	**288,9**	**1056,38**	**15,67**
	СРЕДНЕДНЕВНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:		**1**	**0,9**	**4**									

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 85 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 85
_____ О.В. Ватанина

2-ОЙ ДЕНЬ ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ

для организации питания детей с диагнозом «целиакия» в возрасте от 3 до 7 лет (12ч)

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы г		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
24	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ И МАСЛОМ	200/5	7,47	10,53	28,9	240,5	0,11	4,13	0,27	0,07	196,3	44,4	196,6	0,9
78	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,12	-	11,9	48,8	-	0,96	-	-	11,52	4,44	5,64	0,6
88	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,3	0,3	7,35	32,25	-	7,5	-	0,56	12	6	8,25	1,69
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**9,19**	**13,08**	**66,05**	**418,35**	**0,11**	**12,64**	**0,27**	**0,63**	**231,07**	**54,84**	**210,79**	**3,44**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
74	СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
	Итого за прием пищи:		**1,98**	**0,62**	**41,8**	**177,2**	**0,04**	**4,0**	**-**	**0,4**	**43**	**22,5**	**24,0**	**0,8**
	ОБЕД													
7	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	4,8	6,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	28,8	16,8	33,6	1,14
16	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/ 10/5	8,53	10,8	9,1	170	-	6,93	0,13	0,4	33,3	23,7	99,1	1,47
к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,54	7	5,32	161,8	0,14	10,4	4,62	107	51,7	17,6	234,5	4,48
52	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
76	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,24	22,3	105,36	-	72	0,24	-	17,28	4,44	2,76	0,6
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
	Итого за прием пищи:		**34,75**	**33,25**	**95,94**	**846,81**	**0,3**	**125,5**	**5,05**	**5,18**	**196,83**	**91,54**	**454,78**	**9,15**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
34	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/15	19,9	20,4	40	426,5	0,13	3,2	2,8	2,31	264,28	73,6	305,5	1,78
61	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	-	15,72	63,84	-	0,36	-	0,12	3,24	1,92	2,52	0,36
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**21,32**	**22,65**	**73,62**	**587,14**	**0,13**	**3,56**	**2,8**	**2,43**	**278,8**	**75,52**	**308**	**2,48**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**67,24**	**69,6**	**277,41**	**2032,5**	**1,12**	**73,73**	**8,34**	**11,16**	**737,82**	**241,16**	**994,99**	**15,27**
	СРЕДНЕДНЕВНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:		**1**	**1**	**4**									

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 85 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 85
_____ О.В. Ватанина

3-ИЙ ДЕНЬ ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ

для организации питания детей с диагнозом «целиакия» в возрасте от 3 до 7 лет (12ч)

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы г		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
181	КАША КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ	130/5	3,4	4,5	29,3	172	0,04	-	0,05	0,4	12	13	46	1
73	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,62	2,62	22,32	120,6	0,04	0,9	0,01	-	108,9	12,06	81	0,9
87	ГРУША СВЕЖАЯ	75	0,19	0,19	7,7	13,9	-	3,75	-	0,19	14,25	9	12	1,5
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**7,51**	**9,2**	**77,22**	**403,3**	**0,08**	**4,65**	**0,06**	**0,59**	**146,4**	**34,06**	**139**	**3,65**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
74	СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
	Итого за прием пищи:		**1,98**	**0,62**	**41,8**	**177,2**	**0,04**	**4,0**	**-**	**0,4**	**43**	**22,5**	**24,0**	**0,8**
	ОБЕД													
5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	0,54	6,06	1,7	63,6	0,03	10,8	0,07	2,95	14,4	9,6	17,5	0,55
17	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/5	3,27	1,6	7,48	77,5	0,08	9,47	0,01	0,2	68,3	32,51	85,44	1,3
37	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	17,76	8	-	121,6	0,1	-	0,02	0,32	8	9,6	116,8	0,48
50	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	1,9	4,3	10,60	85	0,07	6	3,13	0,7	46	51	78	0,9
60	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	-	-	17,64	72	0,54	27	0,46	2,52	5,4	1,2	-	-
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
	Итого за прием пищи:		**25,65**	**23,71**	**67,22**	**580,95**	**0,82**	**53,27**	**3,69**	**6,69**	**160,85**	**103,91**	**297,74**	**3,59**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
43	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	12,5	8,4	-	127	0,04	-	-	0,3	15	16	92	1
54	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	-	0,03	0,3	11	26	78	0,6
68	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,8	9,1	107,7	0,07	2,7	0,02	-	226,8	26,1	170,1	1,8
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**22,89**	**20,05**	**64,7**	**481,55**	**0,28**	**14,6**	**0,15**	**2,78**	**330,7**	**70,05**	**579,15**	**7,41**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**58,03**	**53,58**	**250,94**	**1643**	**1,22**	**76,52**	**3,9**	**10,46**	**680,95**	**230,52**	**939,89**	**15,45**
	СРЕДНЕДНЕВНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:		**0,9**	**0,9**	**4**									

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 85 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 85
_____ О.В. Ватанина

4-ЫЙ ДЕНЬ ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ

для организации питания детей с диагнозом «целиакия» в возрасте от 3 до 7 лет (12ч)

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы г		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
	ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	130	4,6	8,3	27,8	205	0,14	-	0,06	0,3	15	27	88	1
78	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	185/15	0,3	0,1	11	43	-	6	-	0,1	8	7	11	1
89	БАНАН СВЕЖИЙ	75	0,8	-	11	46,5	0,06	12,7	-	-	10,1	31,5	21	0,75
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**7,0**	**10,65**	**67,7**	**391,3**	**0,2**	**18,7**	**0,06**	**0,4**	**44,35**	**65,5**	**120**	**3**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
74	СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
	Итого за прием пищи:		**1,98**	**0,62**	**41,8**	**177,2**	**0,04**	**4,0**	**-**	**0,4**	**43**	**22,5**	**24,0**	**0,8**
	ОБЕД													
к/к	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,6	0,1	0,3	5	0,02	4	0,03	0,1	30	87	30	8,1
18	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/ 10/5	5,9	7,9	12	144,3	0,1	8,4	0,1	0,3	33,7	25,6	82,7	1,6
к/к	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	14,1	3,6	0,4	91	0,04	9	0,06	0,2	29	17	108	1
56	СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ (Б/Г)	25	0,65	2,88	2,1	37,32	0,01	-	0,02	0,01	22,76	3,47	18,71	0,16
52	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
64	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,28	-	29,52	120,6	-	-	-	0,18	15,3	4,5	10,8	0,9
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
	Итого за прием пищи:		**26,81**	**23,63**	**94,42**	**663,15**	**0,31**	**26,4**	**0,25**	**0,99**	**196,51**	**166,57**	**335,21**	**13,22**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
33	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ «ВКРУТУЮ»	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22	5	77	1
163	СУФЛЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПАРОВОЕ)	115	4,3	10,1	11,0	152	0,09	14	0,68	0,5	55	25	91	1
к/к	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	155/5	6,0	4,6	31,9	194	0,06	-	-	0,8	4	7	36	0,8
70	БИОКЕФИР С САХАРОМ	180/5	6,8	5,1	16	133,8	0,48	1,32	-	-	194,4	28,8	171	0,24
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**23,5**	**26,65**	**77,1**	**639,6**	**0,66**	**15,32**	**0,78**	**1,5**	**226,65**	**65,8**	**375**	**3,29**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**59,29**	**61,55**	**281,02**	**1871,25**	**1,21**	**64,42**	**1,09**	**3,29**	**510,51**	**320,37**	**854,21**	**20,31**
	СРЕДНЕДНЕВНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:		**0,9**	**0,9**										

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 85 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 85
_____ О.В. Ватанина

5-ЫЙ ДЕНЬ ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ

для организации питания детей с диагнозом «целиакия» в возрасте от 3 до 7 лет (12ч)

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы г		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	9,1	9,5	35,9	265,3	0,19	1,3	0,05	0,53	129,3	113,3	236	4
73	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,62	2,26	22,32	120,6	0,04	0,9	0,01	-	108,9	12,06	81	0,9
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**13,02**	**14,01**	**76,12**	**482,7**	**0,24**	**2,2**	**0,06**	**0,53**	**249,45**	**125,36**	**317**	**5,15**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
74	СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
	Итого за прием пищи:		**1,98**	**0,62**	**41,8**	**177,2**	**0,04**	**4,0**	**-**	**0,4**	**43**	**22,5**	**24,0**	**0,8**
	ОБЕД													
7	САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	4,8	6,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	28,8	16,8	33,6	1,14
16	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/ 10/5	8,53	10,8	9,1	170	-	6,93	0,13	0,4	33,3	23,7	99,1	1,47
41	ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	53	15,5	12,8	3,0	228	0,03	-	0,05	0,5	20	21	120	1
50	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	1,9	4,3	10,60	85	0,07	6	3,13	0,7	46	51	78	0,9
76	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,24	22,3	105,36	-	72	0,24	-	17,28	4,44	2,76	0,6
82	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
	Итого за прием пищи:		**33,51**	**37,95**	**83,92**	**860,01**	**0,12**	**89,13**	**3,57**	**4,48**	**164,13**	**116,9**	**333,46**	**5,47**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
35	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	18,68	13,3	20,6	285,1	0,06	0,59	0,09	0,83	216,5	32,79	287,1	0,96
57	СОУС АБРИКОСОВЫЙ	30	0,12	-	18,6	76,2	-	0,6	0,04	0,18	4,8	1,2	3,6	0,12
66	ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	75	0,3	0,3	25,4	107	0,02	3	-	1,0	10	6	6	4
68	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,8	9,1	107,7	0,07	2,7	0,02	-	226,8	26,1	170,1	1,8
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**25,89**	**20,65**	**91,6**	**672,8**	**0,15**	**6,89**	**0,15**	**2,01**	**469,35**	**65,09**	**466,8**	**4,53**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**74,4**	**73,23**	**274,43**	**2032,71**	**0,55**	**102,2**	**3,78**	**7,42**	**925,93**	**329,85**	**1141,26**	**15,95**
	СРЕДНЕДНЕВНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:		**1,1**	**1,1**	**4**									

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 85
комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 85
_____ О.В. Ватанина

6-ОЙ ДЕНЬ ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ

для организации питания детей с диагнозом «целиакия» в возрасте от 3 до 7 лет (12ч)

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы г		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
181	КАША КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ	130/5	3,4	4,5	29,3	172	0,04	-	0,05	0,4	12	13	46	1
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	-	54,5	0,005	-	0,045	0,1	132	5,5	75	0,15
67	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ	140	1	2	19,1	102	0,04	7	0,3	2,1	32	17	25	3
78	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,12	-	11,9	48,8	-	0,96	-	-	11,52	4,44	5,64	0,6
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**9,27**	**13,15**	**78,2**	**474,1**	**0,09**	**7,96**	**0,4**	**2,6**	**188,77**	**39,94**	**151,64**	**5**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
74	СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
	Итого за прием пищи:		**1,98**	**0,62**	**41,8**	**177,2**	**0,04**	**4,0**	**-**	**0,4**	**43**	**22,5**	**24,0**	**0,8**
	ОБЕД													
9	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	4,3	2,7	53,2	0,08	10,5	-	1,84	9,7	10,9	17,7	0,5
15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	3,87	3,23	4,9	64,4	0,05	7,79	0,17	0,25	38,6	29,7	104,8	1,37
37	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	17,76	8	-	121,6	0,1	-	0,02	0,32	8	9,6	116,8	0,48
53	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/3	3,0	4,23	23,7	144,4	0,15	21,8	0,03	0,15	18	33	81	1,2
75	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИНСТАНТНЫЙ	180	-	-	7,56	27	0,54	27	0,46	2,52	18	9	-	-
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
	Итого за прием пищи:		**27,51**	**23,51**	**68,66**	**571,85**	**0,92**	**67,09**	**0,68**	**5,08**	**111,05**	**92,2**	**320,3**	**3,91**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
163	СУФЛЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПАРОВОЕ)	115	4,3	10,1	11,0	152	0,09	14	0,68	0,5	55	25	91	1
36	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (С Б/Г МУКОЙ) И ВАРЕНЬЕМ	110/10	15,95	11,75	30,45	321,25	0,04	1,17	0,47	2,71	199,3	35,19	245,47	0,87
71	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ И САХАРОМ	180/10	5,76	0,2	7,7	59,5	0,07	1,9	-	-	241,9	28,8	188,2	-
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**27,31**	**24,3**	**67,05**	**629,55**	**0,2**	**17,07**	**1,15**	**3,21**	**457,45**	**86,99**	**524,67**	**2,12**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**66,07**	**61,58**	**255,77**	**1852,7**	**1,25**	**96,12**	**2,23**	**11,29**	**700,27**	**242,33**	**1020,61**	**11,83**
	СРЕДНЕДНЕВНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:		**1**	**1**	**4**									

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 85
комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 85
_____ О.В. Ватанина

7-ОЙ ДЕНЬ ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ

для организации питания детей с диагнозом «целиакия» в возрасте от 3 до 7 лет (12ч)

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы г		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
32	ОМЛЕТ (ВАРЕНЫЙ НА ПАРУ)	115	11,1	14,2	3,0	184	0,07	1	0,2	3,6	108	17	199	3
78	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	-	-	-	-	5	4	8	1
90	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	3,75	19	0,03	19,0	0,1	0,16	17,5	5,5	8,5	0,05
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**13**	**16,65**	**39,65**	**359,8**	**0,1**	**20**	**0,3**	**3,22**	**141,75**	**26,5**	**215,5**	**4,30**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
174	СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
	Итого за прием пищи:		**1,98**	**0,62**	**41,8**	**177,2**	**0,04**	**4,0**	**-**	**0,4**	**43**	**22,5**	**24,0**	**0,8**
	ОБЕД													
4	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,15	3,75	23,25	-	2,4	-	0,75	10,8	11,4	33,45	0,45
12	СУП МОЛОЧНЫЙ С Б/Г МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,3	4,9	20,17	155	0,08	1	0,02	0,3	147,8	19	124	1,43
40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	20,2	22,2	12,4	336	0,08	30	-	2,6	76	44	190	4
64	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,28	-	29,52	120,6	-	-	-	0,18	15,3	4,5	10,8	0,9
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
	Итого за прием пищи:		**27,6**	**31**	**96,17**	**796,1**	**1,16**	**33,4**	**0,02**	**3,83**	**268,65**	**78,9**	**358,25**	**7,14**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
29	ПУДИНГ ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ	200	19,1	19,0	35,2	390	0,22	-	1,3	0,83	171,1	95	318,3	3,33
77	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	-	14,4									
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**20,52**	**21,25**	**67,5**	**486,8**	**0,22**	**-**	**1,3**	**0,83**	**182,95**	**95**	**318,3**	**3,58**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**65,26**	**69,52**	**245,13**	**1819,3**	**1,52**	**57,4**	**1,62**	**8,28**	**636,35**	**222,9**	**676,55**	**15,82**
	СРЕДНЕДНЕВНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:		**1,1**	**1,1**	**4**									

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 85 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 85
_____ О.В. Ватанина

8-ОЙ ДЕНЬ ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ

для организации питания детей с диагнозом «целиакия» в возрасте от 3 до 7 лет (12ч)

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы г		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
24	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ И МАСЛОМ	200/5	7,47	10,53	28,9	240,5	0,11	4,13	0,27	0,07	196,3	44,4	196,6	0,9
73	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,62	2,26	22,32	120,6	0,04	0,9	0,01	-	108,9	12,06	81	0,9
88	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,3	0,3	7,35	32,25	-	7,5	-	0,56	12	6	8,25	1,69
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**11,69**	**15,34**	**76,5**	**490,15**	**0,15**	**12,5**	**0,28**	**0,63**	**328,45**	**62,46**	**286,15**	**3,74**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
74	СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
	Итого за прием пищи:		**1,98**	**0,62**	**41,8**	**177,2**	**0,04**	**4,0**	**-**	**0,4**	**43**	**22,5**	**24,0**	**0,8**
	ОБЕД													
	СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ	85	5,1	12,2	5,4	152	0,02	5	0,22	4,6	37	21	89	1,0
13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	2,8	4,1	7,6	80	0,06	22	0,20	0,2	35	21	47	0,8
40	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	125	10,1	9,9	22,3	219	0,21	18	2,96	3,0	17	33	166	4
75	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИНСТАНТНЫЙ	180	-	-	7,56	27	0,54	27	0,46	2,52	18	9	-	-
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
	Итого за прием пищи:		**20,18**	**29,95**	**72,66**	**639,25**	**0,83**	**72**	**3,84**	**10,32**	**125,75**	**84**	**302**	**6,16**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
43	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	12,5	8,4	-	127	0,04	-	-	0,3	15	16	92	1
54	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	-	0,03	0,3	11	26	78	0,6
70	БИОКЕФИР С САХАРОМ	180/5	6,12	4,56	16	133,8	0,48	1,32	-	-	194,4	28,8	171	0,24
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**23,52**	**19,81**	**71,6**	**563,5**	**0,55**	**1,32**	**0,03**	**0,6**	**231,65**	**70,8**	**341**	**2,09**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**57,37**	**65,72**	**262,56**	**1870,1**	**1,57**	**89,8**	**4,15**	**11,95**	**728,85**	**239,76**	**953,15**	**12,79**
	СРЕДНЕДНЕВНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:		**0,9**	**1**	**4**									

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 85 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 85

_____ О.В. Ватанина

9-ЫЙ ДЕНЬ ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ

для организации питания детей с диагнозом «целиакия» в возрасте от 3 до 7 лет (12ч)

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы г		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	9,1	9,5	35,9	265,3	0,19	1,3	0,05	0,53	129,3	113,3	236	4
78	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	185/15	0,3	0,1	11	43	-	6	-	0,1	8	7	11	1
89	БАНАН	75	0,8	-	11	46,5	0,06	12,7	-	-	10,1	31,5	21	0,75
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**11,5**	**11,85**	**75,8**	**451,6**	**0,25**	**20**	**0,05**	**0,63**	**158,65**	**151,8**	**258**	**6**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
74	СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
	Итого за прием пищи:		**1,98**	**0,62**	**41,8**	**177,2**	**0,04**	**4,0**	**-**	**0,4**	**43**	**22,5**	**24,0**	**0,8**
	ОБЕД													
6	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	2,16	6,14	4,7	82,48	0,04	4,82	0,28	2,76	12,04	12,04	27,7	0,56
21	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	3,73	2	15,5	112,5	0,15	11,7	0,008	0,1	42,08	34,4	158,4	1,15
47	КУРА ОТВАРНАЯ	70	19,7	5	0,6	127,4	0,06	12,6	0,08	0,28	40,6	23,8	151,2	1,4
50	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	1,9	4,3	10,60	85	0,07	6	3,13	0,7	46	51	78	0,9
60	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	-	-	17,64	72	0,54	27	0,46	2,52	5,4	1,2	-	-
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
	Итого за прием пищи:		**29,67**	**21,19**	**78,84**	**640,63**	**0,86**	**62,12**	**3,96**	**6,36**	**164,87**	**122,44**	**415,3**	**4,37**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
34	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/15	19,9	20,4	40	426,5	0,13	3,2	2,8	2,31	264,28	73,6	305,5	1,87
69	МОЛОКО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	180	5,04	5,76	7,44	100,8	0,04	1,1	0,18	-	217,8	25,2	163,8	0,18
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**26,24**	**28,41**	**65,34**	**624,1**	**0,17**	**4,3**	**2,98**	**2,31**	**493,33**	**98,8**	**469,3**	**2,9**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**66,39**	**62,07**	**261,78**	**1893,53**	**1,32**	**90,42**	**6,99**	**9,7**	**859,85**	**395,5**	**1166,6**	**14,07**
	СРЕДНЕДНЕВНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:		**1**	**1**	**4**									

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 85 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 85
_____ О.В. Ватанина

10-ЫЙ ДЕНЬ ЦИКЛИЧНОГО ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ

для организации питания детей с диагнозом «целиакия» в возрасте от 3 до 7 лет (12ч)

№ тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы г		B_1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
181	КАША КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ	130/5	3,4	4,5	29,3	172	0,04	-	0,05	0,4	12	13	46	1
к/к	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22	5	77	1
78	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	-	-	-	-	5	4	8	1
87	ГРУША СВЕЖАЯ	75	0,19	0,19	7,7	13,9	-	3,75	-	0,19	14,25	9	12	1,5
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**10,19**	**11,64**	**70,2**	**405,7**	**0,07**	**3,75**	**0,15**	**0,79**	**64,5**	**31**	**143**	**4,65**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
74	СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ	200	0,6	0,4	32,6	136,0	0,04	4,0	-	0,4	40,0	18	24	0,8
82	ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	15	1,38	0,22	9,2	41,2	-	-	-	-	3	4,5	-	-
	Итого за прием пищи:		**1,98**	**0,62**	**41,8**	**177,2**	**0,04**	**4,0**	**-**	**0,4**	**43**	**22,5**	**24,0**	**0,8**
	ОБЕД													
5	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	0,54	6,06	1,7	63,6	0,03	10,8	0,07	2,95	14,4	9,6	17,5	0,55
14	СУП РЫБНЫЙ	250	16	0,75	11,5	131,8	0,1	7,38	0,33	0,55	60,8	40,5	222,1	0,85
31	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ТЕРТЫМ СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	250/5	13,03	24,18	52,48	475,6	0,82	-	0,2	1,53	176,8	12,7	142,6	1,08
65	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,84	-	24,26	96,7	0,02	0,72	-	0,36	37,03	20,67	26,3	0,61
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	75	2,18	3,75	29,8	161,25	-	-	-	-	18,75			0,36
	Итого за прием пищи:		**32,54**	**34,74**	**119,74**	**928,95**	**0,97**	**18,9**	**0,6**	**5,39**	**307,78**	**83,47**	**408,2**	**3,43**
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
42	КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ХЛЫНОВСКИ	40	6,9	5,6	3,0	88	0,06	2	0,01	0,3	7	11	70	1
50	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	1,9	4,3	10,60	85	0,07	6	3,13	0,7	46	51	78	0,9
80	ОЛАДЬИ ИЗ Б/Г МУКИ С ВАРЕНЬЕМ	82	3,1	4,86	22,2	150,1	0,09	1	0,01	2,37	62	14	81	1
68	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,8	9,1	107,7	0,07	2,7	0,02	-	226,8	26,1	170,1	1,8
81	ХЛЕБ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	45	1,3	2,25	17,9	96,8	-	-	-	-	11,25	-	-	0,21
	Итого за прием пищи:		**18,9**	**21,81**	**62,8**	**527,6**	**0,29**	**11,7**	**3,17**	**0,5**	**353,05**	**102,1**	**399,1**	**4,95**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		**63,4**	**68,81**	**294,54**	**2039,45**	**1,37**	**38,35**	**3,92**	**7,08**	**768,33**	**239,07**	**974,3**	**13,83**
	СРЕДНЕДНЕВНАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ:		**0,9**	**0,9**	**4**									