

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 165

620042, г.Екатеринбург, ул. Индустрии, д.51, телефон: (343)325-33-08, факс: (343)325-33-08



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

Г.П.Кулакова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ
(безмолочное)

10,5 часовое пребывание

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ безмолочное для детей 1-3 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	150	3,2	3,5	21,8	130,9
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
-	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
	Итого за 'Завтрак '	375	5,7	4,4	48,7	254,1
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,2	2,9	5,0	49,7
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	150	6,1	7,0	9,5	124,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,3	9,5	0,2	131,6
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
20/10-1	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	150	0,8	0,0	21,9	84,1
	Итого за 'Обед '	550	24,8	22,1	68,2	553,7
	Уплотненный полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	130	3,8	4,6	36,3	198,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	465	5,8	9,6	78,4	411,7
	Итого за день	1490	36,8	36,2	205,5	1262,7
	2 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	150	3,4	4,8	20,1	133,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	400	10,5	9,6	40,7	287,8

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	28,9
2/2	Борщ (безмолочное меню)	150	1,1	2,7	6,5	52,5
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
32/3	Рагу из овощей	120	2,0	3,2	13,9	88,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
	Итого за 'Обед '	605	23,4	15,1	53,0	429,4
	Уплотненный полдник					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
4/3	Картофельное пюре (без молока)	110	1,9	3,0	15,6	96,2
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	400	19,9	18,9	56,8	474,3
	Итого за день	1525	54,2	44,1	164,4	1249,8
	3 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,7	4,6	22,4	140,5
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
34/10	Напиток из цикория	180	0,0	0,0	9,1	34,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	370	5,8	12,1	45,7	308,4
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	2,4	3,6	35,9
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	0,9	1,7	7,4	47,7
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,1	7,8	9,2	141,3
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
3/10	Компот из яблок	180	0,3	0,3	18,0	72,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	570	13,8	17,1	58,2	431,2
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	40	0,6	2,5	4,5	43,1
1/7	Рыба отварная	50	10,9	2,9	0,0	69,6
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,3	28,1	144,3
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Уплотненный полдник '	540	17,0	12,9	66,3	444,5
	Итого за день*	1580	37,1	42,2	180,4	1227,3
	4 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	400	12,4	7,8	52,9	331,2
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	2,4	4,5	39,3
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	150	1,0	1,4	5,5	36,8
12/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	9,4	3,2	132,7
1/3	Картофель отварной	120	2,3	2,6	19,1	108,4
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Обед '	590	16,3	16,3	70,9	479,5
	Уплотненный полдник					
53/1	Сельдь с маслом растительным	40	5,3	10,5	0,0	115,8
64/3	Запеканка капустная	130	4,5	5,6	22,0	150,6
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
29/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,1	35,6
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за 'Уплотненный полдник '	475	12,8	21,3	62,1	475,8
	Итого за день	1585	42,0	45,8	199,8	1344,9
	5 день					
	Завтрак					
19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит	150	1,7	3,6	16,4	103,2
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	375	4,2	4,6	43,3	226,3
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,3	2,4	1,3	27,0
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	150	1,3	3,1	9,1	67,6
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	60	8,5	3,1	4,2	77,4
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
	Итого за 'Обед '	610	17,2	16,2	76,5	502,4
	Уплотненный полдник					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	0,5	2,4	3,2	34,5
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	150	7,5	9,2	32,7	240,5
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	525	10,8	12,4	71,4	429,6
	Итого за день	1610	32,7	33,3	201,5	1201,5

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	6 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	150	3,4	4,8	20,1	133,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
34/10	Напиток из цикория	180	0,0	0,0	9,1	34,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	365	5,4	8,6	43,3	268,7
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,7	2,5	5,3	45,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	150	6,1	7,0	9,5	124,0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	8,9	7,5	5,6	125,2
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	110	1,4	6,5	14,1	115,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Кисель из шиповника	150	0,2	0,1	14,4	55,6
	Итого за 'Обед '	550	19,9	23,8	66,5	549,0
	Уплотненный полдник					
1/8	Мясо говядины отварное	50	13,5	9,6	0,5	141,8
16/3	Морковь тушенная	60	0,8	2,0	6,4	43,8
1/3	Картофель отварной	60	1,2	1,3	9,6	54,2
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	420	18,1	17,7	53,9	438,0
	Итого за день	1435	43,9	50,3	174,0	1299,0
	7 день					
	Завтрак					
2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	13,5	14,7	0,8	189,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
27/10	Чай	180	0,1	0,0	6,2	24,0
	Итого за 'Завтрак '	365	15,9	20,1	23,0	333,9

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10:00					
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за '10:00 '	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	28,9
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,6	8,0	10,7	127,5
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	60	8,5	3,1	4,2	77,4
5/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,3	2,8	14,7	91,2
12/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,1	20,6	79,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	590	17,7	16,8	69,5	488,2
	Уплотненный полдник					
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	2,8	20,6	115,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
12/12	Булочка Ягодка	60	5,1	6,1	36,6	219,3
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	410	10,2	9,3	84,0	450,9
	Итого за день	1515	44,3	46,7	193,9	1346,0
	8 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Джем (варенье)	15	0,1	0,0	10,9	41,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	370	6,8	7,5	54,4	310,5
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
	Огурец свежий	30	0,2	0,0	1,0	4,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,3	14,6	98,4
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,8	11,7	16,4	216,9
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,4	0,2	15,9	61,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	550	18,4	15,6	65,5	465,1

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Уплотненный полдник					
11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растит	150	3,2	4,2	21,8	136,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Уплотненный полдник '	495	6,2	14,2	59,6	384,1
	Итого за день	1515	31,8	37,5	189,9	1203,0
	9 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	150	2,8	3,0	22,7	125,4
	Батон	25	1,9	0,8	13,3	67,4
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Итого за 'Завтрак '	395	9,9	8,4	42,5	279,6
	10:00					
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '10:00 '	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	2,4	4,2	40,0
35/2	Уха с крупой перловой	150	5,9	2,9	9,8	88,3
58/8-1	Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное)	150	15,2	13,8	11,5	227,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	560	25,3	19,6	64,1	517,6
	Уплотненный полдник					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	8,7	7,1	5,0	118,4
1/3	Картофель отварной	120	2,3	2,6	19,1	108,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	400	13,4	14,4	43,9	355,9

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	1455	50,1	42,9	173,1	1248,6
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,7	4,6	22,4	140,5
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	365	5,8	8,5	42,7	264,7
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,5	2,4	8,5	54,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	150	1,1	2,7	6,5	52,5
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	25	3,6	2,9	2,1	49,3
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
4/3	Картофельное пюре (без молока)	110	1,9	3,0	15,6	96,2
3/10	Компот из яблок	180	0,3	0,3	18,0	72,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	605	23,1	15,2	68,4	491,4
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	40	0,6	2,5	4,5	43,1
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,2	25,0	134,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	10	1,0	3,0	5,0	43,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
	Итого за 'Уплотненный полдник '	435	21,1	22,7	47,6	468,2
	Итого за день	1505	50,4	42,5	169,0	1267,5
	В среднем за период		42	43	186	1265

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.
 Дошкольные организации. Для детей 1-3 лет безмолочное. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 (пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов) Режим питания: четырехразовое

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.
Молоко, кисломолочные продукты	390	5,2	1,3						15	15		15,8	6,6	52,4
Творог (5%-9% м.д.ж.)	30													
Сметана	9	2,2	24,9				3,3		5,8	10,3		3		22,4
Сыр	4													
Мясо 1-й категории	50	41,3	82,6		24	46,2	48		80	12,8	60	123,1	19,1	413,2
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошковая, 1 кат.)	20	16,5	82,5	94,8					70,2					165
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	16,6	83		83								83	166
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	32	34,4	107,6		73,2	61	32	39		39		27	73,2	344,4
Яйца	40	29,2	73	17	40		40	33		118,8		43		291,8
Картофель	120	122	101,7	21,4	153	37,5	135,6	202,5	82,6	175,6	131,3	166,7	114	1220,2
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	180	171,9	95,5	181,1	162,7	163,8	236,6	311	155,4	182,6	56,3	148,6	120,6	1718,7
Фрукты свежие	95	133,4	140,4	127,3	133,5	201	224,4	120	40,5	150	156	100	81	1333,7

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.
Сухофрукты	9	10,1	112	15			18	18		19,3	4,5	18	8	100,8
Соки фруктовые и овощные	100	96	96	100	180	100		100	100	180	100		100	960
Витаминизированные напитки														
Хлеб ржаной	40	39,8	99,6	40	35	40	43,3	40	40	40	40	40	40	398,3
Хлеб пшеничный	60	59,2	98,7	50	66,5	70	53,3	65	74,3	50	40	69	53,8	591,9
Крупы, бобовые	30	36	120,1	62,5	27	74,3	16,3	28,6	27	11,3	42	41,3	30	360,3
Макаронные изделия	8	16,3	204,3	12			51		12		51		37,4	163,4
Мука пшеничная	25	6,5	26	2,4	1,8	2,9	3	2,4	5,8	46,8				65,1
Масло сливочное	18	9,8	54,4	3		15,7	16,3	9	12,5	19,3	3,8	10,5	7,8	97,9
Масло растительное	9	18,6	206,8	16,1	23	19,2	18,2	14,6	19,6	15,1	21,3	13,4	25,6	186,1
Кондитерские изделия	12	13	100	30	20			20	30		20		10	130
Чай	0,5	0,6	128	0,8	0,4	0,4	0,8	0,8	0,4	0,4	0,8	0,8	0,8	6,4
Какао-порошок	0,5													
Кофейный напиток	1													
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	25	24,7	99	33,5	18,3	25,5	23,7	29,1	22,9	22,5	25,9	22,8	23,2	247,4
Дрожжи	0,4													
Крахмал	2	1,1	52,5	6					4,5					10,5
Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,9	96	2,5	3	3	3	3	2,6	3	3	3	3	29