

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню Школа старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76гр), масло растительное	
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
30	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-289, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-51
Итого за день		Калорийность-289, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-51

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курган"

Урманшина Г.Ш.



15.03.2021

Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
180	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57
Итого за день		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



15.03.2021

Меню ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31
180	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-57
Обед		
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, арония замороженная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
40	Винегрет овощной с луком репчатым огурцы соленые, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
200	Суп крестьянский с крупой перловой капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76гр), масло растительное	
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
20	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар	Калорийность-13, Жиры-1, Углеводы-2
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-402, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-82
Итого за день		Калорийность-776, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-139

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай" _____

Урманшина Г. Ш. _____



Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
10	Масло сливочное порционное	Калорийность-75, Жиры-8, Углеводы-1
205	Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-436, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-61
Обед		
40	Винегрет овощной с луком репчатым огурцы соленные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
60	Котлеты рубленые из кур котлеты куриные (76г), масло растительное	
155	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24
250	Суп крестьянский с крупой перловой капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25
30	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый, сахар	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1
200	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина замороженная, сахар	Калорийность-55, Углеводы-17
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-453, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-95
Итого за день		Калорийность-889, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-156

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



15.03.2021

Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
10	Масло сливочное порционное	Калорийность-75, Жиры-8, Углеводы-1
205	Каша вязкая молочная (из пшени и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-448, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-63
Итого за день		Калорийность-448, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-63

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой Курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню Детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба" молоко, крупа пшеничная, крупа рисовая, сахар, масло сливочное	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-47
180	Чай с молоком и сахаром молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-346, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-74
Обед		
30	Винегрет овощной с луком репчатым картофель, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, морковь, масло растительное, сахар, кислота лимонная	Калорийность-26, Жиры-1, Углеводы-7
180	Суп крестьянский с крупой перловой капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-18
50	Филе курицы тушеное филе птицы (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-35, Жиры-3, Углеводы-3
125	Каша гречневая вязкая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
180	Компот из яблок и рябины черноплодной яблоки, рябина замороженная, сахар	Калорийность-51, Углеводы-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-370, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-75
Полдник		
150	Картофель и овощи, тушеные в соусе картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, томат-паста, мука пшеничная	Калорийность-198, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-55
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-290, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-77
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1144, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-295

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. И.



16.03.2021

Меню ММС младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
40	Салат степной <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар</i>	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
80	Рыба тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г.Ш.



16.03.2021

Меню Школа старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
60	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар	
60	Рыба тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-65, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Калорийность-419, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-121
Итого за день		Калорийность-419, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-121

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню Начальные классы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
40	Салат степной <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар</i>	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
80	Рыба тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108
Итого за день		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. И.

16.03.2021



Меню ОВЗ младшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
40	Салат степной <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар</i>	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
80	Рыба тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-75
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-417, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-108
Обед		
20	Огурцы соленые порциями	Калорийность-7, Углеводы-1
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-20
180	Жаркое по-домашнему с мясом птицы <i>картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
205	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-373, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-53
Итого за день		Калорийность-790, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-161

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню ОВЗ старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Рыба тушеная в томате с овощами <i>филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-10
50	Салат степной <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар</i>	
185	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
Итого за Завтрак		Калорийность-449, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-124
Обед		
205	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар, лимон свежий, чай высшего или 1-го сорта 100г</i>	Калорийность-37, Углеводы-9
30	Огурцы соленые порциями	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
270	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22
230	Жаркое по-домашнему с мясом птицы <i>картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста</i>	Калорийность-219, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной	Калорийность-1
Итого за Обед		Калорийность-427, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-61
Итого за день		Калорийность-876, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-185

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Золотой курай"
Урманшина Г. Ш. _____


Меню ММС старшие

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Рыба тушеная в томате с овощами филе рыбы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-83, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-4
50	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар	
185	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-92
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-18
200	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек" валетек (напиток), чай высшего или 1-го сорта 100г	
Итого за Завтрак		Калорийность-412, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-114
Итого за день		Калорийность-412, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-114

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша манная молочная молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	Чай с молоком и сахаром молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-66
Обед		
180	Жаркое по-домашнему с мясом птицы картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
40	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
180	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-61, Углеводы-16
Партнер смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная		
Итого за Обед		Калорийность-393, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-56
Полдник		
150	Суп молочный с вермишелью молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-45
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1 059, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-236

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Золотой курай"

Урманшина Г. Ш.



Меню детского сада

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-16
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-37, Жиры-4
155	Каша манная молочная молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39
180	Чай с молоком и сахаром молоко, сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-330, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-66
Обед		
180	Жаркое по-домашнему с мясом птицы картофель, филе птицы (полуфабрикат), лук репчатый, масло растительное, томат-паста	Калорийность-188, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
40	Салат степной картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. конс., масло растительное, сахар	Калорийность-27, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-3
180	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-14
180	Компот из сухофруктов Партнер смесь сухофруктов, сахар, кислота лимонная	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-393, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-56
Полдник		
150	Суп молочный с вермишелью молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23
180	Чай с сахаром сахар, чай высшего или 1-го сорта 100г	Калорийность-34, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-45
II завтрак		
150	Сок фруктовый	Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за II завтрак		Калорийность-138, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-1 059, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-236