Redwing OÜ
Registrikood: 11069928
Hansu tn 4-44, Tallinn 13523

Kool 21. Sajandil

МЕНЮ

14.09 — 18.09.2020

Понедельник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Гороховый суп	300	1,5	3,8	1,2	247
Тефтели	80	4,7	5,1	4,1	145
Гречка	150	2,7	1,8	3,5	151
Салат: капуста, огурцы	50	0,5	1,7	1,5	49
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Молоко	200	6,8	5	9,6	114
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
Всего		**18,2**	**17,98**	**44,85**	**821,1**

Вторник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Рыбный суп со сметаной	300/5	3,6	3,5	1,9	180
Гуляш	120	2,6	4,2	2,12	245
Макароны	150	4,7	1,4	1,5	169
Салат: капуста, огурцы, помидоры	50	0,5	1,7	1,5	49
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Молоко	200	6,8	5	9,6	114
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
Всего		**20,2**	**16,38**	**41,57**	**872,1**

Среда	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Кислые щи со сметаной	300/5	1,5	4,8	1,2	247
Запечёная курица в горчичном маринаде	80	1,6	4,2	1	205
Картофельное пюре	150	2,17	3,1	3,6	156
Овощной салат	50	0,5	1,7	1,5	49
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Молоко	200	6,8	5	9,6	114
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
Всего		**14,57**	**19,38**	**41,85**	**886,1**

Четверг	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Борщ со сметаной	300/5	1,5	4,8	2,1	247
Паста по -итальянски	150/70	4,6	8,4	2,7	189
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Молоко	200	6,8	5	9,6	114
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
Фрукт		0,41	0	13,5	57
Всего		**15,31**	**18,78**	**52,85**	**722,1**

Пятница	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Куриный суп с рисом	300	1,5	0,8	2,1	247
Ленивые голубцы со сметаной	250/5	2,1	4,2	2,3	182
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Молоко	200	6,8	5	9,6	114
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
Всего		**12,4**	**10,58**	**38,95**	**658,1**

Средние дневные показатели	**16,136**	**16,62**	**44,014**	**791,9**