

Redwing OÜ					
Registrikood: 11069928					
Hansu tn 4-44, Tallinn 13523					
МЕНЮ					
16.09 — 20.09.2019					
Понедельник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Домашняя котлета	120	4,7	8,9	3,4	129,8
Гречка	150	2,7	4,8	4,5	127
Салат: огурцы, помидоры, китайская капуста	50	0,5	4,75	5,58	69,1
Сливочный соус	100	6,2	4,8	3,5	18
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		23,31	28,83	65,03	630
Вторник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Суп с кислой капустой / Сметана	300/5	6,6	14,4	4,9	258
Блинчик с вареньем	60/20	7,5	9,2	7	172,7
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		22,9	29,18	46,45	659,8
Среда	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Запечёная курица с ананасом	120	6,3	7,4	2,7	157,4
Картофельное пюре	150	4,7	3,12	4,3	176
Салат морковь с апельсином	50	0,5	4,75	5,58	69,1
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		20,71	20,85	60,63	688,6
Четверг	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Тушёная свинина с грибами в сливочном соусе	120	8,6	10,2	4,2	245
Рис	150	4	3,1	5,2	127,4
Салат (китайская капуста, огурцы, помидоры)	50	0,5	4,75	5,58	69,1
Круасан	60	4,8	5	9,6	101
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		27,11	28,63	72,63	828,6
Пятница	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Рыбный суп с лососем	300	4,5	9,5	3,7	281
Рисовый пудинг с вареньем	150	8,8	6,8	8,2	182,8
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		22,1	21,88	46,45	692,9
Средние дневные показатели		23,226	25,874	58,238	699,98