

Redwing OÜ					
Registrikood: 11069928					
Hansu tn 4-44, Tallinn 13523					
		МЕНЮ			
		23.09 — 27.09.2019			
Понедельник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Макароны по-флотски	250	4,1	8,2	4,2	225
Салат: огурцы, помидоры, китайская капуста	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
Творожный сырок	43	3,1	4,2	5,7	55
Фрукт		0,41	0	13,5	57
Всего		16,91	22,73	63,53	635,2
Вторник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Суп гороховый (копчёная свинина)	300	4,5	9,5	2,7	247
Ягодный кисель с изюмом и взбитыми сливками	150/10	10,8	7,8	4,8	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		24,1	22,88	42,05	658,9
Среда	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Гуляш	120	2,6	6,2	2,1	245
Гречка	150	4	3,1	5,2	127,4
Салат (свежая капуста с йогуртом)	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		16,31	19,63	60,93	727,6
Четверг	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Рыбной филе в панировке	100	4	6,1	2,5	221
Картофельное пюре	150	2,1	3,2	3,6	156
Салат (китайская капуста, огурцы, помидоры)	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		15,81	19,63	59,73	732,2

Пятница	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Борщ / Сметана	300/5	4,5	7,5	2,8	247,5
Блинчик с вареньем	100/20	6,5	4,9	3,8	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		19,8	17,98	41,15	649,3
Средние дневные показатели		18,586	20,57	53,478	680,64