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

МЕНЮ

28.10 — 01.11.2019

Понедельник	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Домашняя котлета	120	4,7	8,1	2,4	139,8
Гречка	150	3,7	8,2	2,4	180
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
Фрукт		0,41	0	13,5	57
Всего		**18,11**	**26,63**	**58,43**	**675**

Вторник	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Суп гороховый с копчённостями	300	2,1	7,8	2,8	232
Творожная запеканка	100	8,1	5,2	4,8	182
Ягодный кисель	150	4,8	2,1	6,4	201
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		**23,8**	**20,68**	**48,55**	**844,1**

Среда	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Свинина тушёная с грибами	150	6,8	9,2	2,1	180
Гречка	150	3,7	8,2	2,4	180
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
Фрукт		0,41	0	13,5	57
Всего		**20,21**	**27,73**	**58,13**	**715,2**

Четверг	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Рыбные палочки	75	7,7	9,1	2,4	129,8
Картофельное пюре	150	2,1	3,2	2	156
Салат (китайская капуста, огурцы, помидоры)	50	0,5	4,75	5,58	69,1
Какао	250	11,8	7,8	6,8	182,8
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
Всего		**24,1**	**25,43**	**41,73**	**652,8**

Пятница	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Суп куриный с рисом	300	4,4	7,5	2,1	247
Блинчик с вареньем и сметаной	80/20/5	9,5	14,2	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
Фрукт		0,41	0	13,5	57
Всего		**23,11**	**27,28**	**58,15**	**705,8**

Средние дневные показатели	**21,866**	**25,55**	**52,998**	**718,58**