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

МЕНЮ

07.10 — 11.10.2019

Понедельник	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Тушёная свинина в сливочном соусе	120	3,6	6,4	2,7	157,4
Гречка	150	3,7	4,8	3,5	183
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		**17,01**	**21,53**	**59,83**	**695,6**

Вторник	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Щи из квашеной капусты	300	4	7,1	3,8	232
Бисквитный пирог с яблоками	120	8,5	5,9	8,3	180,7
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		**21,71**	**18,58**	**60,15**	**698,8**

Среда	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Рыбный соус по-польски	120	6,4	7,2	2,3	245
Картофельное пюре	150	2,17	4,2	3,6	156
Салат: 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		**18,28**	**21,73**	**59,53**	**756,2**

Четверг	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Запечёная курица в медовом маринаде	120	6,3	7,4	2,7	158,4
Сливочный соус	50	6,1	4,5	3,6	115
Рис	150	6,8	2,1	1,7	125,7
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
Всего		**28,5**	**24,33**	**48,13**	**697,3**

Пятница	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Суп с фрикадельками	300	4,9	7,1	3,8	233
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
Всего		**23,2**	**26,88**	**46,35**	**634,8**

Средние дневные показатели		**21,74**	**22,61**	**54,798**	**696,54**