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

МЕНЮ

30.09 — 04.10.2019

Понедельник	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Мясной соус	120	6,5	6,2	2,1	245
Макароны	150	2,1	5,2	2,9	125
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		**18,31**	**21,73**	**58,63**	**725,2**

Вторник	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Рисовый суп из индейки	300	4	7,1	2,8	232,8
Творожная запеканка с вареньем	130	8,4	5,2	6,8	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
Фрукт		0,41	0	13,5	57
Всего		**21,61**	**17,88**	**57,65**	**701,7**

Среда	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Плов	250	4,6	8,2	2,1	245
Салат: 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		**14,31**	**18,53**	**55,73**	**600,2**

Четверг	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Тушёная рыба (хек)	120	4,6	4,2	2,2	156
Картофельное пюре	150	2,17	4,2	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
Всего		**16,07**	**18,73**	**45,93**	**610,2**

Пятница	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Борщ	300	4,5	8,5	2,7	247
Сметана	5	2,1	5,9	4,4	80
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		**25,31**	**34,18**	**63,15**	**785,8**

Средние дневные показатели		**19,122**	**22,21**	**56,218**	**684,62**