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

МЕНЮ

25.11 — 29.11.2019

Понедельник	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Куриные нагетсы	120	13,6	10,42	8,7	207
Гречка	150	5,7	4,8	4,5	123
Салат: огурцы, помидоры, китайская капуста, яблоко	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		**29,01**	**25,55**	**66,83**	**685,2**

Вторник	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Мясо по-домашнему	120	6,6	8,2	8,1	245
Отварной картофель	150	2,17	9,12	4,4	111
Морковь с апельсином	50	0,5	4,75	5,58	69,1
Творожный сырок	40	7	9,5	14	120
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		**25,07**	**37,15**	**66,63**	**774,2**

Среда	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Макароны по-флотски	250	6,1	8,27	8,9	225
Овощной салат	50	0,5	4,75	5,58	69,1
Творожный крем со взбитыми сливками	120/10	11,8	7,6	12,6	214,8
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		**27,2**	**26,2**	**61,63**	**738**

Четверг	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Рыбные палочки	75	5,9	6,1	4,8	169,1
Рис	150	5,7	4,8	4,5	123
Сливочный соус	120	2,17	3,12	5,36	156
Овощной салат	50	3,84	10	2,7	52
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		**26,82**	**29,6**	**65,41**	**786,2**

Пятница	**Вес гр.**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ккал.**
Борщ	300	9,09	9,2	6,8	232
Сметана	5	2,13	5,9	4,5	82
Блинчики с вареньем и сметаной	60/20/5	9,59	14,92	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		**29,61**	**35,6**	**53,85**	**715,8**

Средние дневные показатели		**27,542**	**30,82**	**62,87**	**739,88**