

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

МЕНЮ

09.12 — 13.12.2019

Понедельник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Мясные биточки	80	4,1	5,3	3,1	184
Гречка	150	2,7	4,8	4,5	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
Пряники	50	4,5	3,9	8	120
Всего		20,6	24,33	55,73	782,2

Вторник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Мясо по-домашнему	120	2,6	4,4	2,7	148
Отварной картофель	150	1,1	5,1	4,3	112
Салат: морковь, ананас	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		13,41	19,83	60,63	615,2

Среда	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Отварные сосиски	75	4,7	7,3	3,1	164
Макароны	150	4,6	4,3	6,8	180
Салат: морковь, капуста	50	0,5	4,75	5,58	69,1
Рисовый пудинг	120	6	5,3	8,2	137
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		24,6	27,23	58,23	779,2

Четверг	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Печёнка по-строгановски	120	4,6	4,2	2,4	201
Рис	150	2,8	4,1	3,2	128
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		17,11	18,63	59,23	684,2

Пятница	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Суп гороховый с копчёностями	300	4	9,1	4,8	232
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		22,39	29,6	47,35	633,8

Средние дневные показатели

32,24752 63,1276 196,018 698,92