

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ "ГИМНАЗИЯ №2"



Твое питание
удели внимание своему питанию

*ПРИМЕРНОЕ 10
ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ \ "ГИМНАЗИЯ
№2\ "*

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1602/>

Калорийность: 463.8 ккал, белков: 19.9 г, жиров: 23.65 г, углеводов: 44.27 г

Завтрак



Овсяная каша на молоке - 200 г.

Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.2 г. / 28.4 г.



Батон Нарезной - 30 г.

Всего калорий: 79.2 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.87 г. / 15.27 г.



Колбаса вареная московская - 30 г.

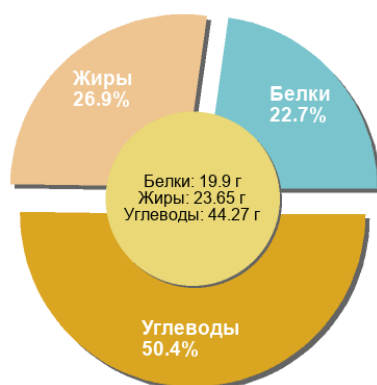
Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 3.45 г. / 6.54 г. / 0.6 г.



Сыр Голландский - 30 г.

Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 7.8 г. / 8.04 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 463.8 ккал

Белков: 19.9 г. (22.7%)

Жиров: 23.65 г. (26.9%)

Углеводов: 44.27 г. (50.4%)

Продуктов: 4

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/1602/>