

# Необходими калории на ден за момчета и момчета

момчета: от 1800 до 2100

момчета: от 2200 до 2700

Примерно дневно меню:

## закуска

I в банани - 240 ккал  
чаша мляко - 190 ккал  
банан - 90 ккал  
820 ккал

II в мейфлини със сирене 2 бр - 250 ккал  
мандарини - 2 бр - 80 ккал  
330 ккал

## обяд

I в телешка супа - 270 ккал  
мусака - 340 ккал  
ябълка - 80 ккал  
740 ккал

II в картофена салата - 255 ккал  
хлебчета на скара - 2 бр - 243 ккал  
шоколадово суфле - 343 ккал  
842 ккал

## вечера

I в хлебчета с бели сир - 608 ккал  
бонификан торта - 225 ккал  
833 ккал

II в шоколадова салата  
чаша бонификан сирене - 222 ккал  
- 225 ккал  
980 ккал

print'n

2143 ккал

1787 ккал

