Пищевая ценность продуктов на один день

Сорокіна Дар’я
7А

Овсяная каша

Калории: 111.3 ккал.
Белки: 5.1 гр.
Жиры: 2.1 гр.
Углеводы: 22.1 гр.

Сэндвичи

Калории, ккал: 435

Белки, г: 20.0

Жиры, г: 19.0

Углеводы, г: 44.0

Зелёный чай

Калории, ккал: 0

Белки, г: 0.0

Жиры, г: 0.0

Углеводы, г: 0.0

Обед:

Борщ

Калории: 47.1 ккал.

Белки: 2.8 гр.

Жиры: 2.9 гр.

Углеводы: 2.5 гр.

Куриная ножка

Калории, ккал: 158

Белки, г: 16.8

Жиры, г: 10.2

Углеводы, г: 0.0

Гречневая каша

Калории, ккал: 132
Белки, г: 4.5
Жиры, г: 2.3
Углеводы, г: 25.0

Запеканка

Калории, ккал: 168

Белки, г: 17.6

Жиры, г: 4.2

Углеводы, г: 14.2

Полдник:

Компот

Калории, ккал: 60

Белки, г: 0.8

Жиры, г: 0.0

Углеводы, г: 14.2

Ужи
...

Рыба варенная

Белков 18.87 г
Углеводов 1.01 г
Калорийность 177.15

Салат с капусты и огурцов

Калории: 38.3 ккал.
Белки: 1.4 гр.
Жиры: 1.9 гр.
Углеводы: 4 гр.