

# 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



# Бор

# щ

**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**



# Запеканк

а

Калории, ккал:  
**168**

Белки, г: **17.6**

Жиры, г: **4.2**

Углеводы, г: **14.2**

**Полдни**

**К:**





# Компо

**Т**

**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 капустой и огурцов



**Калории: 38.3  
ккал.**

**Белки: 1.4 гр.**

**Жиры: 1.9 гр.**

**Углеводы: 4 гр.**