

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.