

Липиды выполняют множество важных функций в организме человека и животных. Будучи одним из основных компонентов биологических мембран, липиды влияют на их проницаемость, участвуют в передаче нервного импульса и создании межклеточных контактов. Они создают термоизоляционные покровы у животных, защищают органы и ткани от механических воздействий. Для того чтобы организм не испытывал проблем, человеку в сутки необходимо 80–100 г липидов.

Продукты	Содержание липидов, г/100 г продукта	Продукты	Содержание липидов, г/100 г продукта
Шоколад молочный	35,7	Апельсиновый сок	0,0
Молоко коровье	3,2	Мясо кур	8,8
Яйцо куриное (1 яйцо — 75 г)	11,5	Свинина нежирная	27,8
Творог 5%-ный	9,0	Крупа гречневая	2,6

Используя данные таблицы, рассчитайте количество липидов, которое человек получил во время завтрака, если в его рационе было: одно яйцо, 200 г молока, 10 г шоколада. Ответ округлите до целых.