

Вариант № 4535

Белки выполняют множество важных функций в организме человека и животных. Они обеспечивают организм строительным материалом, являются биологическими катализаторами или регуляторами, обеспечивают движение, некоторые транспортируют кислород. Для того чтобы организм не испытывал проблем, человеку в сутки необходимо 100–120 г белков.

Продукты	Содержание белков, г/100 г продукта	Продукты	Содержание белков, г/100 г продукта
Кефир	3,4	Сметана	3,3
Молоко коровье	3,3	Сырки творожные сладкие	18,7
Творог обезжиренный	16,8	Хлеб	13,2
Сыр голландский	24,9	Кетчуп	1
Масло сливочное несоленое	0,5	Крупа гречневая	12,6
Капуста белокочанная	1,4	Вермишель из твердых сортов пшеницы	10,4
Мясо свиное жирное	4,5	Горох шлифованный	20,5
Рыба свежая (сазан)	8,6	Печень	16,7

Используя данные таблицы, рассчитайте количество белков, которое человек получил во время завтрака, если в его рационе было 60 г сладких творожных сырков, 30 г хлеба, 40 г голландского сыра и 10 г несоленого сливочного масла. Ответ округлите до целых.