

1. Липиды выполняют несколько важных функций в организмах человека и животных. Они служат долгосрочным запасом энергии для организма, входят в состав клеточных мембран; участвуют в терморегуляции. Для того чтобы организм не испытывал проблем, человеку в сутки необходимо 90–110 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	Куры	8,8
Яйцо куриное (1 яйцо — 75 г)	11,5	Свинина нежирная	27,8
Творог полужирный	9,0	Крупа гречневая	2,6

Используя данные таблицы, рассчитайте количество липидов, которое человек получил во время ужина, если в его рационе было: 100 г апельсинового сока, 25 г гречки, 85 г свинины и 15 г шоколада. Ответ округлите до целых.

2. Липиды выполняют несколько важных функций в организмах человека и животных. Они служат долгосрочным запасом энергии для организма, входят в состав клеточных мембран; участвуют в терморегуляции. Для того чтобы организм не испытывал проблем, человеку в сутки необходимо 90–110 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	Куры	8,8
Яйцо куриное (1 яйцо — 75 г)	11,5	Свинина нежирная	27,8
Творог полужирный	9,0	Крупа гречневая	2,6

Используя данные таблицы, рассчитайте количество липидов, которое человек получил во время обеда, если в его рационе было: 50 г творога, 150 г курицы, 15 г шоколада и 175 г апельсинового сока. Ответ округлите до целых.

3. Липиды выполняют несколько важных функций в организмах человека и животных. Они служат долгосрочным запасом энергии для организма, входят в состав клеточных мембран; участвуют в терморегуляции. Для того чтобы организм не испытывал проблем, человеку в сутки необходимо 90–110 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	Куры	8,8
Яйцо куриное (1 яйцо — 75 г)	11,5	Свинина нежирная	27,8
Творог полужирный	9,0	Крупа гречневая	2,6

Используя данные таблицы, рассчитайте количество липидов, которое человек получил во время обеда, если в его рационе было: 1 яйцо, 15 г курицы, 25 г шоколада и 175 г апельсинового сока. Ответ округлите до целых.

4. Значение витамина С для здоровья настолько велико, что даже незначительный его недостаток вызывает плохое самочувствие. Для того чтобы не испытывать проблем, взрослому человеку необходимо в сутки потреблять с пищей около 90 мг этого витамина.

Продукты	Содержание витамина С, мг/100 г продукта	Продукты	Содержание витамина С, мг/100 г продукта
Морковь	5	Яблоки	10
Помидоры	25	Смородина чёрная	200
Картофель	20	Апельсин	60
Капуста цветная	50	Салат овощной	15

Используя данные таблицы, рассчитайте количество витамина С, которое человек получил во время ужина, если в его рационе было: 120 г овощного салата, 35 г помидоров, 50 г моркови и 1 яблоко массой 130 г. Ответ округлите до целых.

5. Липиды выполняют несколько важных функций в организмах человека и животных. Они служат долгосрочным запасом энергии для организма, входят в состав клеточных мембран; участвуют в терморегуляции. Для того чтобы организм не испытывал проблем, человеку в сутки необходимо 90–110 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	Куры	8,8
Яйцо куриное (1 яйцо — 75 г)	11,5	Свинина нежирная	27,8
Творог полужирный	9,0	Крупа гречневая	2,6

Используя данные таблицы, рассчитайте количество липидов, которое человек получил во время ужина, если в его рационе было: 120 г творога, 1 яйцо, 15 г шоколада и 150 г молока. Ответ округлите до целых.

6. 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.

7. Витамин С — один из наиболее важных витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека. Витамин С участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов и обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, нормализует проницаемость сосудов и др. Для того чтобы организм не испытывал проблем, человеку в сутки необходимо примерно 50–95 мг витамина С.

Продукты	Содержание витамина С, мг/100 г продукта	Продукты	Содержание витамина С, мг/100 г продукта
Морковь	5	Яблоки	10
Помидоры	25	Смородина чёрная	200
Картофель	20	Апельсин	60
Капуста цветная	50	Салат овощной	15

Используя данные таблицы, рассчитайте количество витамина С, которое человек получил во время ужина, если в его рационе было: 170 г овощного салата, 130 г картофеля, 60 г апельсина. Ответ округлите до целых.

8. Около 80% холестерина (примерно 1 г в день) вырабатывается печенью, остальная часть поступает из продуктов, которые мы употребляем. Холестерин укрепляет мембрану клетки, преобразуется в желчную кислоту, которая помогает в расщеплении жиров в кишечнике, способствует образованию в организме витамина D и гормонов — тестостерона у мужчин и эстрогена у женщин.

Продукты	Количество холестерина, г/100 г продукта	Продукты	Количество холестерина, г/100 г продукта
Молоко пастеризованное	0,01	Сосиски (одна сосиска — 40 г)	0,04
Творог нежирный	0,04	Колбаса	0,07
Сыр «Голландский»	0,51	Яйцо куриное (одно яйцо — 50 г)	0,57
Масло сливочное	0,18	Треска	0,03

Используя данные таблицы, рассчитайте количество холестерина, которое человек получил во время завтрака, если в его рационе было: 40 г колбасы, одно куриное яйцо, 210 г пастеризованного молока. Ответ округлите до сотых.

9. 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, 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: 150 г крупы гречневой, 110 г молока, 20 г шоколада. Ответ округлите до целых.

10. Около 80% холестерина (примерно 1 г в день) вырабатывается в печени, остальная часть поступает из продуктов, которые мы употребляем. Холестерин укрепляет мембрану клетки, преобразуется в желчную кислоту, которая помогает в расщеплении жиров в кишечнике, способствует образованию в организме витамина D и гормонов, — тестостерона (у мужчин) и эстрогена (у женщин).

Продукты	Количество холестерина, г/100 г продукта	Продукты	Количество холестерина, г/100 г продукта
Молоко пастеризованное	0,01	Сосиски (1 сосиска — 40 г)	0,04
Творог нежирный	0,04	Колбаса варёная	0,07
Сыр голландский	0,51	Яйцо куриное (1 яйцо — 50 г)	0,57
Масло сливочное	0,18	Треска	0,03

Используя данные таблицы, рассчитайте количество холестерина, которое человек получил во время обеда, если в его рационе было: 80 г трески, 5 г сливочного масла, одно куриное яйцо. Ответ округлите до сотых.

11. 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, 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 обеда, если в его рационе было: 120 г гречневой крупы, 150 г курицы, 250 г апельсинового сока. Ответ округлите до целых.

12. Около 80% холестерина (примерно 1 г в день) вырабатывается в печени, остальная часть поступает из продуктов, которые мы употребляем.

Холестерин укрепляет мембрану клетки, преобразуется в желчную кислоту, которая помогает в расщеплении жиров в кишечнике, способствует образованию в организме витамина D и гормонов — тестостерона у мужчин и эстрогена у женщин.

Продукты	Количество холестерина, г/100 г продукта	Продукты	Количество холестерина, г/100 г продукта
Молоко пастеризованное	0,01	Сосиски (1 сосиска — 40 г)	0,04
Творог нежирный	0,04	Колбаса варёная	0,07
Сыр голландский	0,51	Яйцо куриное (1 яйцо — 50 г)	0,57
Масло сливочное	0,18	Треска	0,03

Используя данные таблицы, рассчитайте количество холестерина, которое человек получил во время завтрака, если в его рационе было: 160 г нежирного творога, 30 г голландского сыра, 180 г пастеризованного молока. Ответ округлите до сотых.

**13.** 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, 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
Кефир	3,3	Сметана	30,2
Молоко коровье	3,5	Сырки творожные сладкие	14,3
Творог обезжиренный	0,5	Хлеб	5,1
Сыр голландский	29,9	Морковь по-корейски	5,4
Масло сливочное несолёное	79,3	Крупа гречневая	3,3
Мясо говяжье	8	Вермишель из твёрдых сортов пшеницы	1,1
Мясо свиное жирное	37,3	Горох шлифованный	2
Рыба свежая (сазан)	1,2	Печень	3,7

Используя данные таблицы, рассчитайте количество липидов, которое человек получил во время завтрака, если в его рационе было 140 г коровьего молока, 170 г гречневой крупы, 25 г хлеба и 10 г сливочного несолёного масла. Ответ округлите до целых.

**14.** 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, 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
Кефир	3,3	Сметана	30,2
Молоко коровье	3,5	Сырки творожные сладкие	14,3
Творог обезжиренный	0,5	Хлеб	5,1
Сыр голландский	29,9	Морковь по-корейски	5,4
Масло сливочное несолёное	79,3	Крупа гречневая	3,3
Мясо говяжье	8	Вермишель из твёрдых сортов пшеницы	1,1
Мясо свиное жирное	37,3	Горох шлифованный	2
Рыба свежая (сазан)	1,2	Печень	3,7

Используя данные таблицы, рассчитайте количество липидов, которое человек получил во время ужина, если в его рационе было 180 г свежей рыбы (сазана), 160 г шлифованного гороха и 45 г моркови по-корейски. Ответ округлите до целых.

**15.** 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, 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 белков, г/100 г продукта	Продукты	Содержание белков, г/100 г продукта
Кефир	3,3	Сметана	30,2
Молоко коровье	3,5	Сырки творожные сладкие	14,3
Творог обезжиренный	0,5	Хлеб	5,1
Сыр голландский	29,9	Морковь по-корейски	5,4
Масло сливочное несоленое	79,3	Крупа гречневая	3,3
Мясо говяжье	8	Вермишель из твёрдых сортов пшеницы	1,1
Мясо свиное жирное	37,3	Горох шлифованный	2
Рыба свежая (сазан)	1,2	Печень	3,7

Используя данные таблицы, рассчитайте количество липидов, которое человек получил во время обеда, если в его рационе было 160 г печени, 170 г вермишели из твёрдых сортов пшеницы и 25 г хлеба. Ответ округлите до целых.