

«Иван Царевич в течение 3 часов бежал, а затем 2 часа плыл, пытаясь догнать сбежавшие из сказочного ларца сапоги-скороходы. Ему это удалось. Нужно определить, восполнит ли затраченную Иваном Царевичем энергию обед, приготовленный Василисой Прекрасной. Обед включал в себя борщ со сметаной (250 г), котлеты (200 г), гречневую кашу (200 г), компот (200 г). Вес Ивана-царевича — 75 кг».

1 час бега - 630 ккал.

1 час плавания - 765 ккал.

Борщ со сметаной (100 г) – 54 ккал.

Котлеты (100 г) – 220 ккал.

Гречневая каша (100 г) – 158 ккал.

Компот (100 г) – 66 ккал.



ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ



Борщ:



Котлеты:



Гречневая каша:



Компот:

Всего _____

РАСХОД КАЛОРИЙ

Плавание:



Бег:



Всего _____

Баба Яга 5 часов провела, продремав на диване перед телевизором, и очень устала. Для того чтобы подкрепиться, она съела 5 пирожных (по 100г каждое) и запила их 2 стаканами чая с сахаром. Соответствует ли питание Бабы Яги ее энерготратам? Вес Бабы Яги — 70 кг».

Сон (1час) - 63ккал.

Пирожное (100г) - 320 ккал.

Чай с сахаром (1 стакан) - 56 ккал.



ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ



Пирожные:



Чай:

Всего

РАСХОД КАЛОРИЙ



Сон:
