

Практическое задание 1. Расчет энергетической ценности пищевых продуктов



Рассчитайте энергетическую ценность 50 г хлеба пшеничного из муки 1-го сорта. Воспользуйтесь данными Приложения 1. Результаты расчета введите в соответствующие ячейки.

Решение. 1. Согласно приложению 1 «Химический состав муки, круп, бобовых, макаронных изделий» в 100 г хлеба пшеничного из муки 1-го сорта содержится: белки – г; жиры – г; углеводы – г.

2. Рассчитайте количество белков, жиров и углеводов в 50 г хлеба (результат расчета округлите до десятых).

- Белки: г хлеба × г белков : г хлеба = г белков
- Жиры: г хлеба × г жиров : г хлеба = г жиров
- Углеводы: г хлеба × г углеводов : г хлеба = г углеводов

Практическое задание 1. Расчет энергетической ценности пищевых продуктов



Рассчитайте энергетическую ценность 50 г хлеба пшеничного из муки 1-го сорта. Воспользуйтесь данными Приложения 1. Результаты расчета введите в соответствующие ячейки.

3. Зная, что в 50 г хлеба пшеничного из муки 1-го сорта содержится 3,9 г белков, 0,5 г жиров, 24,1 г углеводов, а энергетическая ценность (калорийность) 1 г белка – 4 ккал, 1 г жира – 9 ккал, 1 г углеводов – 4 ккал, рассчитайте энергетическую ценность белков, жиров и углеводов, входящих в состав 50 г хлеба.

- Белки: г × ккал = ккал
- Жиры: г × ккал = ккал
- Углеводы: г × ккал = ккал

4. Находим энергетическую ценность 50 г хлеба, суммируя энергетическую ценность белков, жиров и углеводов (результат расчетов даем с точностью до десятых):

+ + = ккал

Ответ. Энергетическая ценность 50 г хлеба пшеничного из муки 1-го сорта – ккал.

Практическое задание 2. Расчет энергетической ценности пищевых продуктов



Рассчитайте энергетическую ценность 25 г масла сливочного «Любительское». Воспользуйтесь данными Приложения 8. Результаты расчета введите в соответствующие ячейки.

Решение. 1. Согласно приложению 8 «Химический состав жиров животных и растительных, жировых продуктов» в 100 г масла сливочного «Любительское» содержится: белки – г; жиры – г; углеводы – г.

2. Рассчитайте количество белков, жиров и углеводов в 25 г масла (результат расчета округлите до десятых).

- Белки: г масла × г белков : г масла = г белков
- Жиры: г масла × г жиров : г масла = г жиров
- Углеводы: г масла × г углеводов : г масла = г углеводов

Практическое задание 2. Расчет энергетической ценности пищевых продуктов



Рассчитайте энергетическую ценность 25 г масла сливочного «Любительское». Воспользуйтесь данными Приложения 8. Результаты расчета введите в соответствующие ячейки.

3. Зная, что в 25 г масла сливочного «Любительское» содержится 0,2 г белков, 19,7 г жиров, 0,3 г углеводов, а энергетическая ценность (калорийность) 1 г белка – 4 ккал, 1 г жира – 9 ккал, 1 г углеводов – 4 ккал, рассчитайте энергетическую ценность белков, жиров и углеводов, входящих в состав 25 г масла.

- Белки: г × ккал = ккал
- Жиры: г × ккал = ккал
- Углеводы: г × ккал = ккал

4. Рассчитайте энергетическую ценность 25 г масла, суммируя энергетическую ценность белков, жиров и углеводов (результат расчета приведите с точностью до десятых):

$$\text{} + \text{} + \text{} = \text{} \text{ ккал}$$

Ответ. Энергетическая ценность 25 г масла сливочного «Любительское» – ккал.