**Удельная теплота сгорания пищевых продуктов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Удельная теплота сгорания продукта, кДж/кг** | **Продукты** | **Удельная теплота сгорания продукта, кДж/кг** |
| Суп из говядиныБорщОвощной суп | 785426461554 | Молоко цельноеКакаоЧай | 27301310442 |
| Курица отварнаяМакароныКартофельРис отварнойМясо тушеноеКолбаса жареная | 10122139443483516696181113 | Хлеб белыйПирожное с кремомБулочкаПеченьеШоколадМед | 99121848022134197822221812096 |
| Салат из помидоровСалат из огурцовСалат из моркови | 789630840 | ЯблокиБананыапельсины | 155433181470 |

**Энергозатраты человека при различных видах деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид физической активности** | **Расход энергии, кДж/час** |
| Одевание | 126 |
| Еда | 126 |
| Уборка постели | 546 |
| Сидячая работа | 315 |
| Хождение по магазинам | 336 |
| Баскетбол | 1596 |
| Волейбол | 1071 |
| Езда на велосипеде (15 км/ч) | 1344 |
| Гимнастические упражнения | 630 |
| Современные танцы | 1008 |
| Футбол | 1890 |
| Спокойная прогулка | 630 |
| Бег (11 км/ч) | 2037 |
| Бег вверх по ступенькам | 3780 |
| Плавание | 882 |