**Удельная теплота сгорания пищевых продуктов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Удельная теплота сгорания продукта, кДж/кг** | **Продукты** | **Удельная теплота сгорания продукта, кДж/кг** |
| Суп из говядины  Борщ  Овощной суп | 7854  2646  1554 | Молоко цельное  Какао  Чай | 2730  13104  42 |
| Курица отварная  Макароны  Картофель  Рис отварной  Мясо тушеное  Колбаса жареная | 10122  13944  3483  5166  9618  1113 | Хлеб белый  Пирожное с кремом  Булочка  Печенье  Шоколад  Мед | 9912  18480  22134  19782  22218  12096 |
| Салат из помидоров  Салат из огурцов  Салат из моркови | 789  630  840 | Яблоки  Бананы  апельсины | 1554  3318  1470 |

**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 |