

В субботу Зоя посетила выставку для школьников «Путешествие в микромир» в московском парке «Зарядье», а после посещения выставки поужинала в кафе быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, выполните задания.

Суточные нормы питания и энергетическая потребность детей и подростков

Возраст, лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая потребность, ккал
3–6	54	60	261	1800
7–10	63	70	305	2100
11–13	72	80	349	2400
14–18	81	90	392	2700

(По данным Федерального центра гигиены и эпидемиологии, 2009г.)

Доля калорийности и питательных веществ при четырёхразовом питании (от суточной нормы)

Первый завтрак	Второй завтрак	Обед	Ужин
14%	18%	50%	18%

Рекомендуемая суточная норма по белкам пищи для 12-летней Зои

- 1) немного превышает 70 г
- 2) находится в интервале 82–90 г
- 3) не должна превышать 63 г
- 4) составляет 80 г