

Лариса в зимние каникулы посетила Хабаровск. Перед началом экскурсии «Хабаровск — столица Дальнего Востока, история и современность» она позавтракала в местном 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%

Рассчитайте рекомендуемую калорийность второго завтрака Ларисы, если она питается 4 раза в день.