**Лабораторна робота №4**

**Виконав: Юрас Назар**

**Фактичний добовий раціон:**

1. Коктейль(молоко, банан, творог, вівсянка), час - 7:30, вага 350 грам, харчова цінність – 364 ккал
2. 5 відварених яєць, салат, хліб, кава, час - 8:30-9:00 ранку, вага 500 грам, харчова цінність – приблизно 1000 ккал
3. Ягоди і горіхи, час - 10:30, вага 100 грам, харчова цінність – 320 ккал
4. Суп курячий, час - 12:00-13:00, вага 250 грам, харчова цінність – 535 ккал
5. Картопляне пюре, куряча грудинка, сік, о 16:00, вага 650 грам, харчова цінність – 768 ккал
6. Йогурт, шоколадний батончик, яблуко, час – 17:30, вага 400 грам, харчова цінність – 655 ккал
7. Макарони з м'ясом, час – 19:30-20:00, вага 300 грам, харчова цінність – 698 ккал