

Прочтите текст.

*Калория — количество теплоты, необходимое для нагревания 1 грамма воды на 1 градус Цельсия при стандартном атмосферном давлении. Калория (обозначается: кал) может быть выражена в джоулях: 1 кал = 4,1868 Дж точно, 1000 калорий обозначается ккал. Калория применяется при оценках энергетической ценности («калорийности») пищевых продуктов. На упаковках пищевой продукции, продаваемая на территории Российской Федерации и многих других стран мира, обязательно указывается ее энергетическая ценность.*

Владислав Плюснин на каникулах посещал Санкт-Петербург. Перед тем как выйти на прогулку, он позавтракал следующими блюдами и напитками: маленькая порция картофеля фри и «Кока-кола». Сначала Владислав решил сходить на экскурсию по парку протяженностью 5 км, а потом посетить семь пятиэтажных старинных зданий. Во время прогулки Владислав шел со скоростью 1 м/с, расходуя по 160 ккал в час. Спускался и поднимался он без лифта, расходуя при подъеме или спуске 7 ккал на каждый этаж. Используя данные таблицы, определите, истратил ли Владислав всю энергию, которую получил от завтрака?

**Таблица энергетической и пищевой ценности готовых блюд**

| Блюда и напитки                                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------|----------|--------------|
| Омлет с ветчиной                               | 350                               | 21        | 14       | 35           |
| Салат овощной (свежие помидоры, огурцы, перец) | 60                                | 3         | 0        | 10           |
| Картофель по-деревенски                        | 315                               | 5         | 16       | 38           |
| Маленькая порция картофеля фри                 | 225                               | 3         | 12       | 29           |
| Стандартная порция картофеля фри               | 335                               | 7         | 19       | 32           |
| Мороженное с шоколадным наполнителем           | 325                               | 6         | 11       | 50           |
| «Кока-кола»                                    | 170                               | 0         | 0        | 42           |
| Чай без сахара                                 | 0                                 | 0         | 0        | 0            |
| Чай с сахаром (две чайные ложки)               | 68                                | 0         | 0        | 14           |