Пользуясь таблицей «Содержание белков, жиров и углеводов в продуктах питания», выберите верные утверждения.

1. В сметане из органических веществ больше всего жиров.
2. В ржаном хлебе преобладают белки.
3. Наибольшее содержание белков наблюдается в сырах и горохе.
4. Жиров нет в яблоках, сахарном песке и пшене.
5. Углеводы есть во всех продуктах.

Продукты	**Содержание веществ в 100 г продукта**		
	Белков	**Жиров**	**Углеводов**
Ржаной хлеб	5,5	0,6	39
Пшеничный хлеб	6	0,5	56
Яблоки свежие	0,2	—	3
Манная крупа	9,5	0,7	70
Гречневая каша	8	1,5	64,5
Пшено	8,1	2,2	64
Рис	6,5	1,8	77,8
Картофель	1.3	0,1	18,5
Морковь	0,7	0,2	7,2
Горох	19,3	3,2	50,3
Капуста свежая	1,1	0,1	4,1
Огурцы свежие	0,7	0,1	1,8
Томаты свежие	0,7	0,2	7,2
Масло растительное	—	97,8	—
Сахарный песок	—	—	98,2
Масло сливочное	0,5	79,3	0,4
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7
Сыр голландский	24,9	29,9	2,3
Творог (нежирный)	16,8	0,4	0,9
Сосиски	12,3	25	—
Говядина (нежирная)	19	8	—
Свинина (жирная)	14,4	37,3	—
Печень	16,7	3,7	2,7
Рыба свежая (сазан)	8,6	1,2	—

Кефир	3	3,2	4,5
Сметана	3,3	30,2	2,5