

# Полноценный завтрак-залог здоровья!



# Запеканка из творога со сгущенным молоком



# Пищевая ценность блюда

Белки 16

- Витамин А 36
- Витамин С 1

Жиры 11

- Кальций 214
- Магний 28

Натрий 71

- Углеводы 27
- Фосфор 233

# Состав:

Творог 9% жирности 0,071кг

Крупа манна 0,005кг

Сахар-песок 0,005кг

Яйцо куриное целое 0,002кг

Масло подсолнечное 0,003кг

Молоко сгущенное с сахаром 5,0 % жирности  
0,03кг

Выход готового блюда: 75/30

# Технология приготовления и оформления блюда



# На утреннем столе обязательно должны присутствовать:

Питаться, даже по утрам, нужно сбалансировано.

**Белки**

+

**Жиры**

+

**Углеводы**

+

**Клетчатка**



нежирное мясо  
(куриное филе,  
телятина или тунец),  
яйца, грибы.



орехи , сметана  
оливковое или  
кунжутное масло.



каши, цельнозерновой  
хлеб, макароны, фрукты.



каши, фрукты,  
овощи и зелень.



На 30%  
повышает  
работоспособность!

Завтрак – источник  
энергии на весь  
день.

Полноценный  
завтрак имеет  
способность  
контролировать  
чувство голода в  
течение дня.

## Почему же так необходимо завтракать?!

Завтракающий,  
регулярно,  
человек уберегает  
себя от лишнего  
веса!

После завтрака у  
человека  
улучшается память  
и концентрация  
внимания. Лучше  
запоминается  
информация.

Завтрак поможет вам  
остаться здоровым!

**Яйца** богаты витамином А, белком, железом.



**Каша**- источник энергии. Легко усваивается.



**Кефир и йогурт.**  
Повышает устойчивость иммунитета.



**Ржаной и белый хлеб.** Содержит много углеводов, а значит много энергии



**Сыр.** Много белка и кальция.

**Мы на завтраке сидим,  
Кашу дружно мы едим,  
Знает каждый ученик-  
Ум без завтрака поник.**

**Чипсы, жвачка – не еда,  
Помни это ты всегда,  
Их избегать старайся,  
Правильно питайся!**

