

**Блюнда**

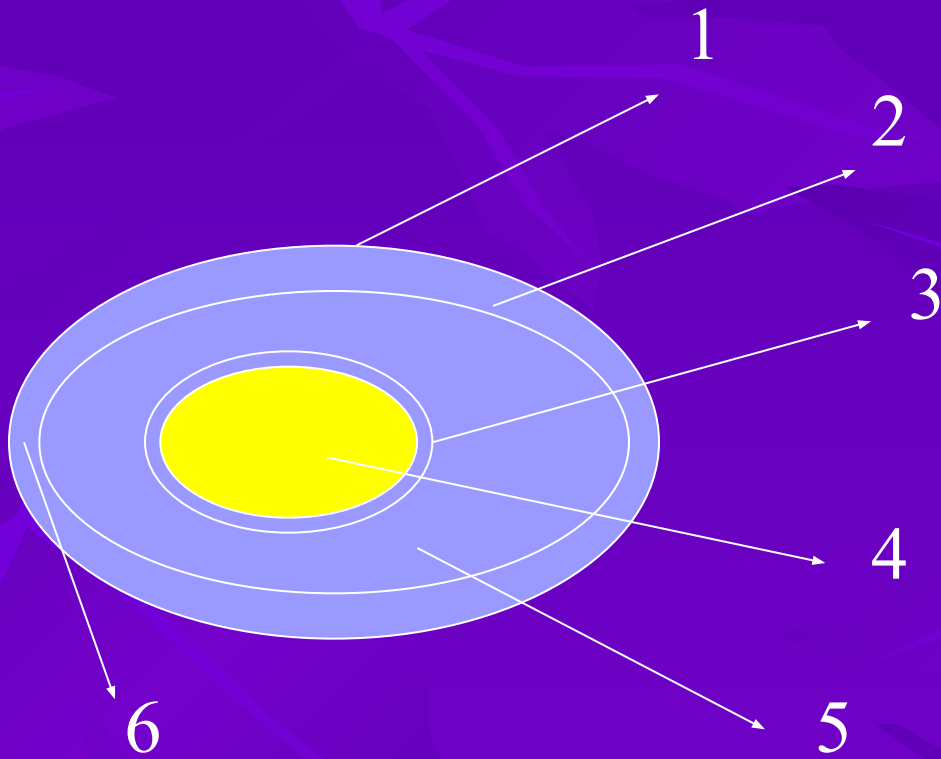
**из**

**яиц**

# Пищевая ценность яиц

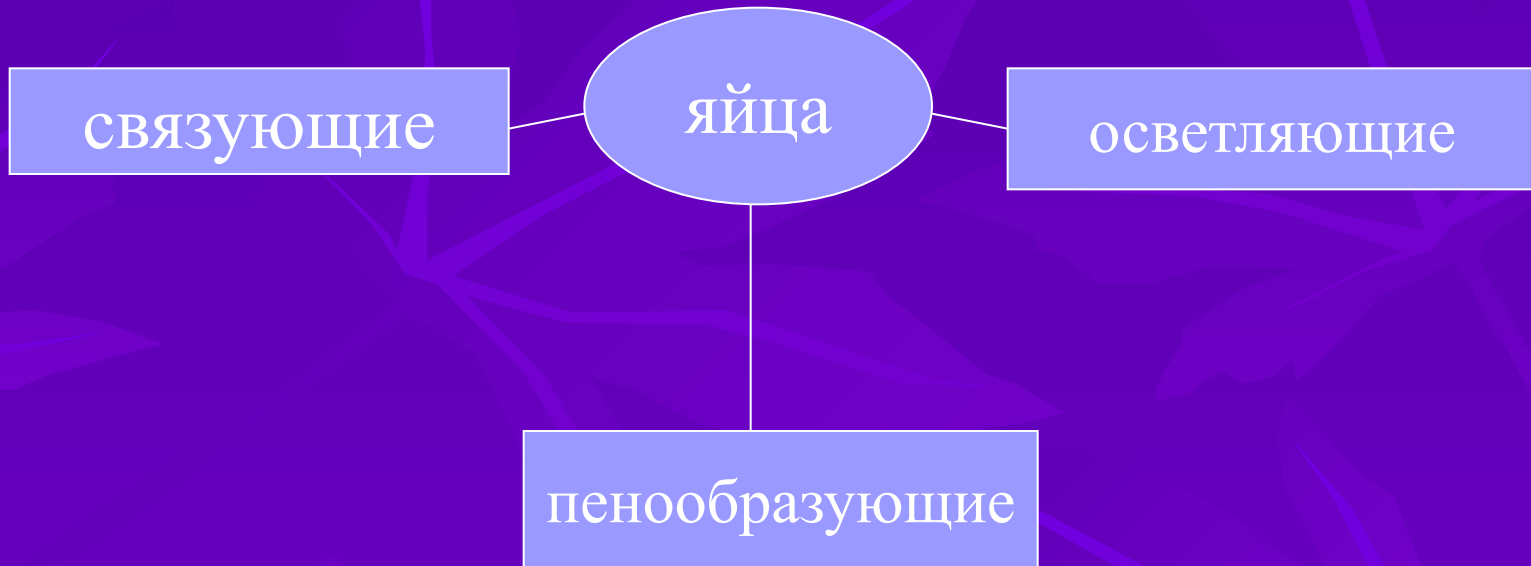
- Вода – 74 %
- Белки – 12 %
- Жиры – 11 %
- Углеводы – 1,7 %
- Минеральные вещества – калий, кальций, магний, фосфор, железо
- Витамины – А, Е, В

# Строение яйца



# Строение яйца

1. Скорлупа
2. Пленка белка
3. Пленка желтка
4. Желток
5. Белок
6. Воздушная камера



1. Связующие (котлеты, блинчики, запеканка)
2. Осветляющие (желе, заливное, бульон)
3. Пенообразующие (безе, крем, зефир)

# Определение доброкачественности яиц

Качество яйца	Что происходит
Яйцо свежее	Опустилось на дно стакана
Яйцо не достаточно свежее	Плавает чуть выше дна
Яйцо недоброкачественное	Остается наверху, не тонет