

Тема: «Составление  
меню завтрака.  
Сервировка стола»

# «Составление меню завтрака. Сервировка стола»



# Понятие «завтрак»

- Слово «завтрак» существует во всех языках мира.
- В русском языке слово «завтрак» образовалось от слияния предлога «за» и существительного «завтра» за утра – «на другое утро», «на другой день» - и означает «оставленное на завтра», то есть оставленное с вечера на завтра.



## Почему же так необходимо завтракать?!

На 30%  
повышает  
работоспособно  
сти!

Полноценный  
завтрак имеет  
способность  
контролировать  
чувство голода в  
течение дня.

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

Завтрак  
поможет вам  
оставаться  
здоровым!

Завтракающий,  
регулярно,  
человек уберегает  
себя от лишнего  
веса!

Завтрак – источник  
энергии на весь  
день.

# 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,  
овоци и зелень.



# 10 «лучших» продуктов для утреннего приема пищи



**Апельсиновый** или **грейпфрутовый сок**. Дает заряд витамина С.

**Куриное мясо** имеет большое количество белка.



**Мед**. Позволяет справиться со стрессом, вирусами и бактериями.



**Кофе** или **чай** это источник бодрости.



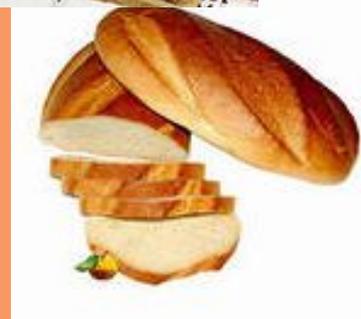
**Яйца** богаты витамином А, белком, железом.



**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.

## Продукты

- ◎ Пирожное
- ◎ Чай с сахаром и молоком
- ◎ Конфеты
- ◎ Омлет
- ◎ Сыр
- ◎ Бутерброд с ветчиной и маслом.
- ◎ Кофе с молоком
- ◎ Салат из зеленого лука со сметаной.
- ◎ Горячие бутерброды с сосисками, помидорами, сыром
- ◎ Какао
- ◎ Салат из помидоров, огурцов, сладкого перца
- ◎ Канапе с сыром
- ◎ Молоко
- ◎ Винегрет

# Таблица калорийности разных продуктов

Наименование продукта	Ккал/100г
<b>Мясо (птица и мясопродукты)</b>	
Баранина жирная	316
Ветчина	365
Говядина тушеная	180
Говядина жареная	170
Грудинка	475
Гусь	300
Индейка	150
Колбаса вареная	250
Колбаса полукопченая	380
Корейка	430
Крольчатина	115
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Печень говяжья	100
Почки	66
Сардельки	160
Свинина отбивная	265
Свинина тушеная	350
Сердце	87
Сосиски	135
Телятина	90
Утка	405
Язык	165

Наименование продукта	Ккал/100г
<b>Рыба и морепродукты</b>	
Икра зернистая	250
Икра кетовая	245
Икра минтая	130
Кальмар	75
Карп	46
Карп жареный	145
Кета	157
Кон-вы рыбные/в масле	320
Кон-вы рыбные	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	48
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	70
Морская капуста	16
Навага	44
Окунь	95
Раки	75
Салака	98
Севрюга	137
Сельдь атлантическая	57
Судак	43
Треска	59
Шпроты в масле	250
Щука	41
Камбала	88

Наименование продукта	Ккал/100г
<b>Молочные продукты</b>	
Ацидофилин (3,2%)	58
Брынза коровья	260
Йогурт (1,5%)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1%)	38
Кефир (0%)	30
Молоко (3,2%)	60
Молоко коровье цельное	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки (10%)	120
Сливки (20%)	300
Сметана (10%)	115
Сметана (20%)	210
Сыр голландский	357
Сыр Ламбер	377
Сыр Пармезан	330
Сыр российский	371
Сырки творожные	380
Творог (18%)	226
Творог со сметаной	260
Творог нежирный	80

Наименование продукта	Ккал/100г
<b>Зерновые и бобовые</b>	
Горох зеленый	280
Мука пшеничная	348
Мука ржаная	347
Какао-порошок	375
Крупа гречневая	346
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макароны	350
Овсяные хлопья	305
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310
Ячменные хлопья	315
Пшено	351
Толокно	357
Nestle Corn Flakes	368

<b>Яйцо куриное</b>	
Яйцо куриное 1 шт	65
Яичный порошок	540

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 150 200 250 300 350 400 450 500 550 600

шкала калорийности продуктов