

A wooden bowl filled with various grains and a wooden scoop filled with white rice, set against a background of straw.

Блюда из круп и макаронных изделий

Бугаевская О.Б.
Иванова О.А.

Злаковые культуры и виды круп, получаемых из них

- Гречиха - крупа гречневая
- Рис - крупа рисовая
- Овёс - крупа овсяная
- Пшеница - крупа пшеничная, манная
- Просо - пшено
- Ячмень - крупа перловая, ячневая
- Кукуруза - крупа кукурузная



Первичная обработка круп

Крупы	Перебирают	Просеивают	Моют	Подсушивают или поджаривают	Замачивают
Гречневая	+	-	-	+	-
Рис	+	-	В теплой воде	-	-
«Геркулес»	+	-	-	+	-
Манная	-	+	-	+	-
Перловая	+	-	В тёплой воде	-	В холодной воде 2-3ч

Пищевая ценность круп

- ❖ Белки
- ❖ Крахмал
- ❖ Витамины В1, В2, РР
- ❖ Углеводы
- ❖ Жиры



Макаронные изделия

Блюда из макаронных изделий обладают высокой питательной ценностью.

Содержат:

- ❖ Углеводы
- ❖ Белки
- ❖ Витамины группы В



ВИДЫ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ



Способы варки

В большом количестве воды

- На 100г макаронных изделий-600г воды



В небольшом количестве воды

- На 100г макаронных изделий-220-250г воды



Схема приготовления каши

