

Время есть булочки!



Полдник - прием пищи между обедом и ужином





Вкусно

Хлебобулочные изделия



Мучные кондитерские изделия



Молоко



Коровье молоко



Кисломолочные продукты



Кисломолочные продукты: КЕФИР

Продукт смешанного брожения. Получают с помощью закваски, приготовленной на кефирных грибках. Хранят при температуре 8* С.

Виды кефира:

- жирный
- нежирный
- фруктовый
- с добавлением фруктового сока и сахара



Кисломолочные продукты: ПРОСТОКВАША

Хранят при температуре не выше 8*С,
не более 36 часов.

Виды простокваши:

- ряженка,
- варенец,
- десертная.

Содержание жира:

- нежирная,
- жирная (3,2%),
- повышенной жирности (4-6%).



Можно приготовить в домашних условиях

Ацидофиллин

Ацидофиллин



Йогурт



Будьте здоровы!