

# Морепродукты и блюда из них

Выполнили: ученицы 6Б класса  
Хаертдинова Милена и Мустафина  
Виктория

*Морепродукты* – это здоровая, экологически чистая пища. Они живут в морской воде и впитывают в себя свою естественную среду обитания. Морепродукты – кладезь белка и минеральных веществ.

По сравнению с мясом морепродукты лучше усваиваются, поскольку облагают более ценными диетическими и питательными свойствами.



<b>морепродукты</b>	<b>калории</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>
Устрицы, 6 шт.	120,00	11,0	2,75	0,00
Кальмары	110,00	18,0	4,20	0,00
Креветки	95,00	18,90	2,20	0,00
Криль	98,00	20,60	1,70	0,00
Крабы	96,00	16,00	3,60	0,00
Моллюски	83,00	10,00	1,75	0,00
Мидии	50,00	9,10	1,50	0,00

# Использование морепродуктов

Нерыбные пищевые продукты моря всё чаще используют на предприятиях общественного питания для приготовления разнообразных блюд и закусок.



Наиболее ценными из морепродуктов являются: ракообразные, моллюски, водоросли. Они содержат большое количество минеральных веществ, витаминов, В, РР, С, D, гликогена, ферментов, микроэлементов, необходимых для жизнедеятельности организма.



# Креветки

Съедобной частью креветок является брюшко, расположенное в хвостовой части. Их мясо по вкусовым качествам уступает лишь крабам. Замороженные креветки оттаивают на воздухе или в воде и после промывания варят в кипящей подсоленной воде 3-4 мин.



Креветки входят в состав салатов, из них готовят закуски, супы, вторые блюда в отварном, вареном или запеченном виде или украшают ими рыбные блюда.

Спасибо за внимание!