

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.



морепродукты	калории	белки	жиры	углеводы
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!