

Время есть булочки!



Полдник - прием пищи между обедом и ужином





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°C .

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

Ацидофилин

Ацидофилин



Йогурт



Будьте здоровы!