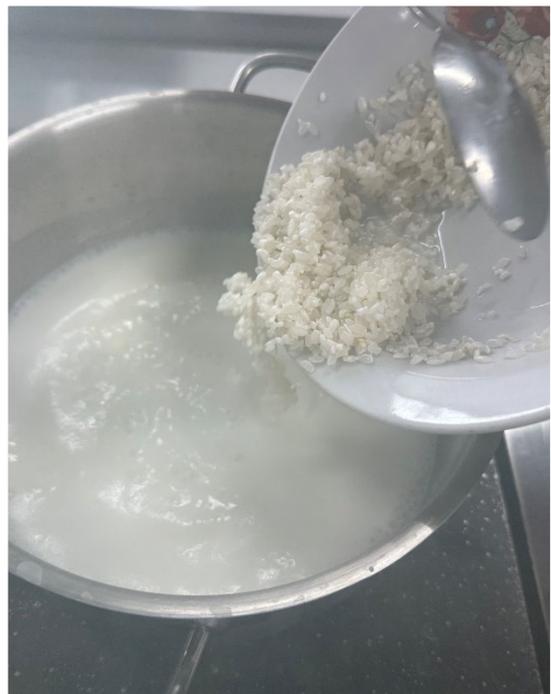




Школьный завтрак

Меню завтрака для 1-4 классов

| | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------------|
| • Каша молочная «Дружба» | 200 грамм | | |
| • Сыр твердых сортов в нарезке | 30 грамм | | |
| • Масло сливочное | 10 грамм | | |
| • Какао с молоком | 200 грамм | | |
| • Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный | 60 грамм | | |
| | ИТОГО | 500 грамм | белки – 21,1 |
| | | | жиры - 26,1 |
| | | | углеводы - 64,2 |
| | | | 575,8 Ккал |



Молочная каша «Дружба»

Рисово-пшенная каша на молоке – это вкусный и очень полезный завтрак. Варить молочную кашу довольно легко, а получается очень вкусно!



Готовится каша не долго 20 -25 минут. Содержит в себе большое количество минеральных веществ (калий, кальций, кремний, магний, натрий, фосфор) и витаминов (В1, В2, В6, РР)



Кроме каши, в меню входит вкусный напиток – какао с молоком и пшеничный хлеб со сливочным маслом и сыром.

Какао - продукт богат витаминами и микроэлементами, такими как марганец, медь, магний, фосфор, железо, цинк, а также клетчаткой.

Какао — ценный источник антиоксидантов — полифенолов, которые положительно влияют на работу всех систем организма.

Сыр - Прежде всего его ценят за большое количество белка, полноценного по аминокислотному составу. Также в данном продукте много кальция, витаминов группы А, В и D. Помимо этого, в некоторых сортах сыра содержится большое количество цинка, который важен и для иммунитета.

Сливочное масло — это источник витаминов А, В, С, D, Е и К, а также жирных кислот Омега-3 и Омега-6, которые замедляют процессы старения, благоприятно сказываются на здоровье кожи, ногтей и волос. Врачи рекомендуют есть сливочное масло ежедневно.



Приятного аппетита!