

«Пищевая ценность яиц».





Древние народы считали яйцо прообразом Вселенной - из него родился мир, окружающий человека. Древние греки, римляне, египтяне и многие другие народы относились к яйцу как к символу рождения

ВИДЫ ЯИЦ



утиные



гусиные



индюшачьи



перепелиные



куриные



страусиные

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ЯИЦ

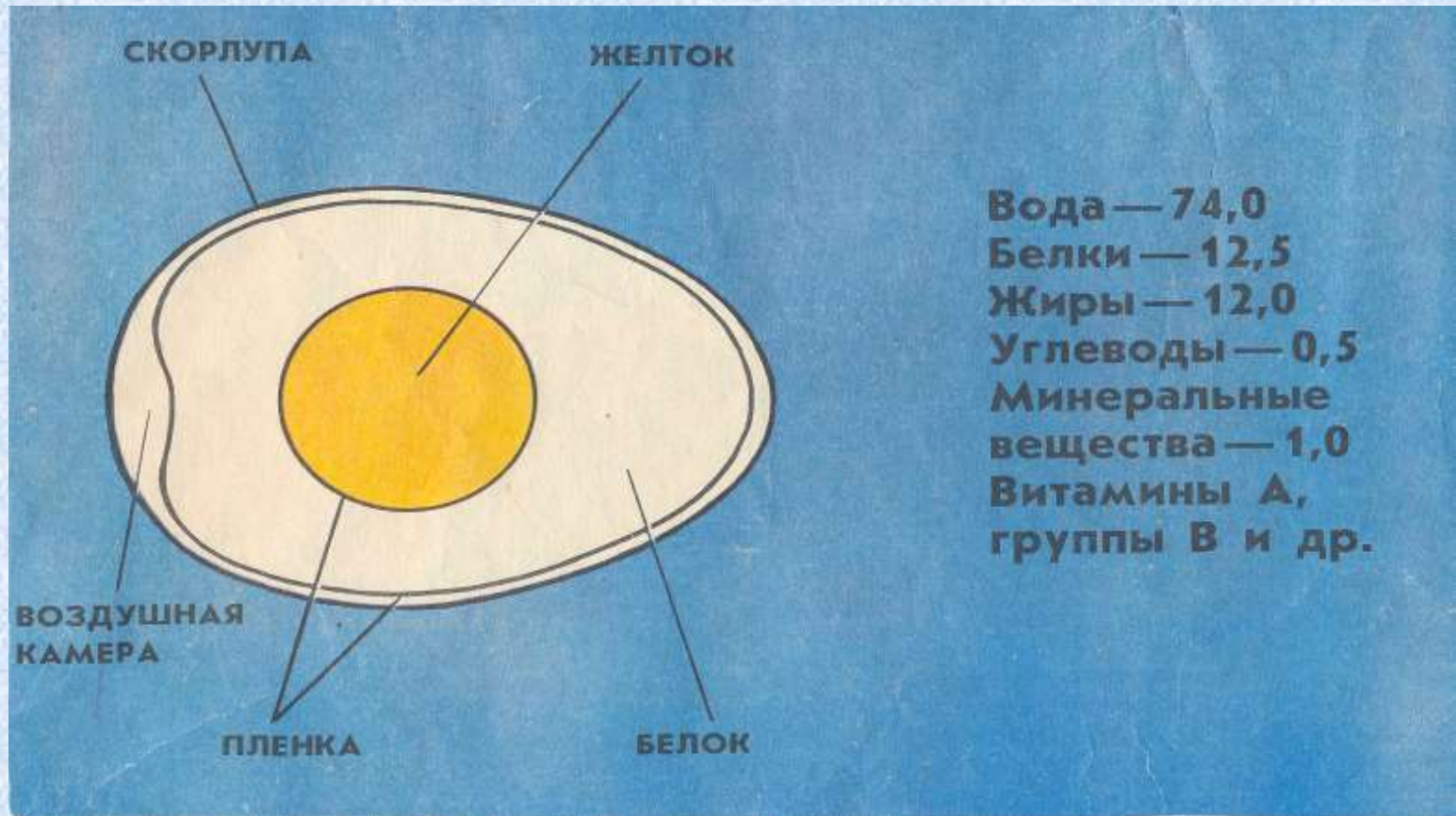
В одном яйце /70 калорий/ находится 13 главных витаминов и минералов. Усваиваются яйца почти полностью – на 98 процентов.



Пищевая ценность яиц

- В **белке** яйца содержится весь комплекс жизненно важных питательных веществ.
- **Желток** – наиболее важная часть, богат белками, жирами, минеральными веществами, витаминами (А, В, Д, Е)

Строение яйца



Штамп



По сроку хранения

Диетические –

не более 7 суток

Столовые –

более 7 суток

Продукты

Куриное яйцо

Меланж

Замороженная смесь яичных белков и желтков без скорлупы.

Яичный порошок

Высушенный меланж



Признаки свежести

- Свежеснесенное

- матовая скорлупа

- шероховатая

поверхность

- Лежалое

- блестящая

скорлупа

- гладкая

поверхность

**Важно, чтобы яйца
были свежими!**

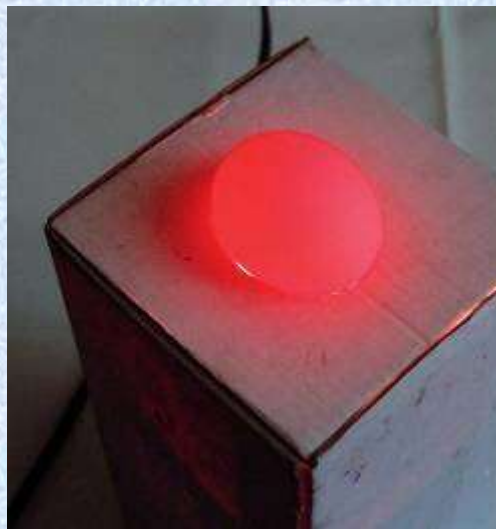
Определение доброкачественности

1. Метод просвечивания



ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТЬ ЯИЦ

Овоскопы



Определение доброкачественности

Свежее

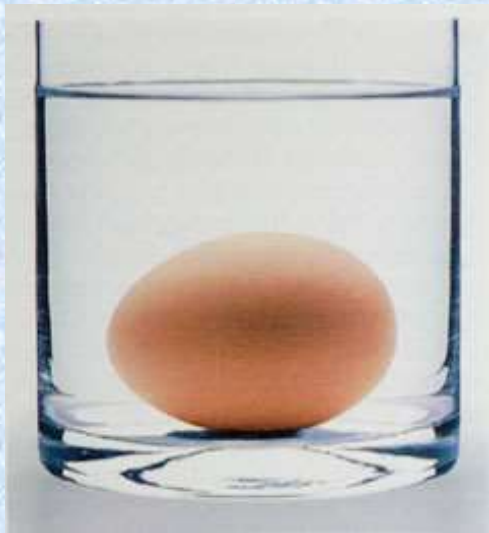
Недостаточно

Тухлое

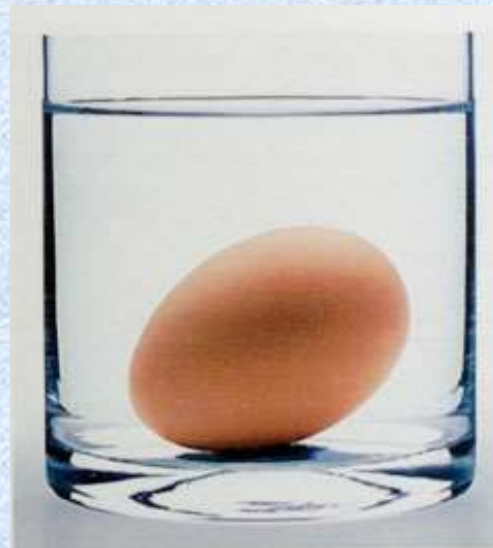
свежее



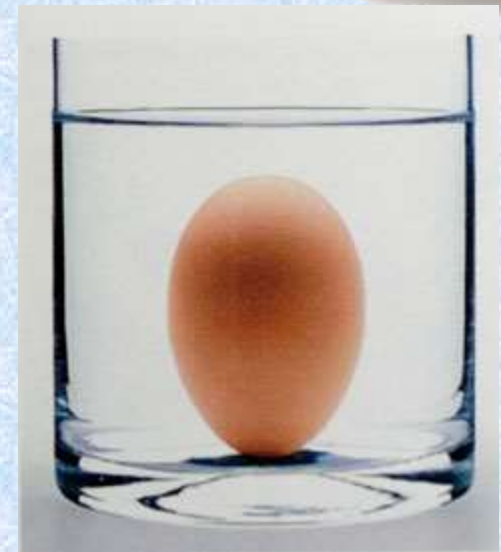
СВЕЖЕСТЬ ЯЙЦА



**ТОЛЬКО ЧТО
СНЕСЁННОЕ ЯЙЦО**



**ЯЙЦО НЕДЕЛЬНОЙ
ДАВНОСТИ**



**СВЕЖЕСТЬ ЯЙЦА =
15-20 ДНЕЙ**



ХРАНЕНИЕ ЯИЦ

**правильный способ
хранения яиц в
холодильнике:**

**яйца направлены вниз
своим острым концом,
так как они «дышат»
через тупой конец**



Яйца могут быть источником инфекционного заболевания –

сальмонеллеза

***В процессе приготовления пищи необходимо
соблюдать правила:***

1. Хранить яйца в холодильнике.
2. Использовать только свежие, хорошо вымытые яйца.
3. Для работы с сырыми яйцами использовать глубокую посуду из пластмассы, нержавеющей стали или толстого фарфора.
4. Соблюдать режим тепловой обработки яиц.



ЯЙЦО ВАРЁНОЕ



Всмятку 2 мин.



«В мешочек» 4-5 мин.



Вкрутую 10 мин.



«пашот»-без скорлупы

Блюда из яйца

ОМЛЕТЫ

Натуральный

- яйца, молоко



С гарниром:

• смешанный

• фаршированный

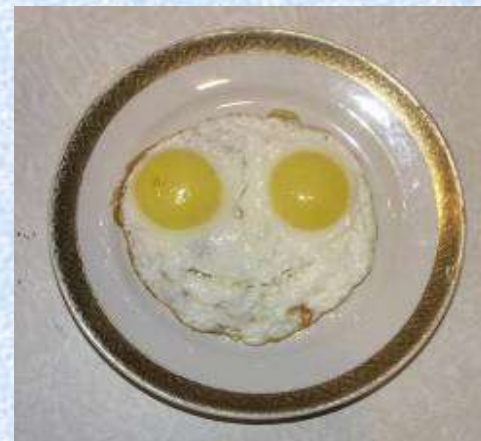


ЯИЧНИЦЫ



Болтуня

**Натуральная
ТОЛЬКО ИЗ ЯИЦ**



Глазунья



**С гарниром
с добавлением
различных продуктов**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ



Блинчики

**Связывающие
свойства**



Пирожки



Котлеты



Лапша



Запеканка

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

Осветляющие свойства яичного белка



Заливное



Бульон

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ



Зефир

**Пенообразующие
свойства**



Пастила



Безе



Крем



Суфле



УКРАШЕНИЕ БЛЮД



ПРОФЕССИИ

ПТИЧНИЦА



ОПЕРАТОР ПТИЦЕФЕРМЫ



ПРОФЕССИИ

ПОВАР



КОНДИТЕР



Полезно знать

1. Чтобы отличить сырое яйцо от варёного, его нужно покрутить.

Варёное яйцо вращается, а сырое, сделав 1-2 оборота, останавливается.

2. Яйца, взятые из холодильника, нельзя сразу класть в кипяток, так как может треснуть скорлупа.

Их следует предварительно подержать в теплой воде

3. Если скорлупа яйца слегка треснута, яйцо надо варить в солёной воде, ***чтобы белок не вытек.***

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**