Л.Н.Рябичко 241-579-978

**Значение в питании блюд из круп**

Из круп приготавливают различные блюда и гарниры, имеющие большое значение в питании человека. Разнообразные каши, запеканки, крупеники, пудинги, котлеты и биточки, приготовленные из гречневой, рисовой, манной, овсяной и других круп, содержат значительное количество углеводов в виде крахмала (72-90%) и клетчатки, белки (12-16%), особенно в полтавской и овсяной крупе, жир (до 8%), минеральные вещества (калий, фосфор, железо, магний, марганец), витамины группы В, РР и Е (особенно в гречневой и овсяной крупе)

Блюда из круп высококалорийны. Их широко используют в питании детей и людей с большой физической нагрузкой. Блюда хорошо сочетаются с молочными продуктами.