Кондитерские изделия (сла́сти, сладости, сладкие блюда) высококалорийные и легкоусвояемые пищевые продукты с большим содержанием сахара, отличающиеся приятным вкусом и ароматом. В качестве основного сырья для приготовления кондитерских изделий используются следующие виды продуктов: мука (пшеничная, реже кукурузная, рисовая, овсяная и др.), сахар, мёд, фрукты и ягоды, молоко и сливки, жиры, яйца, дрожжи, крахмал, какао, орехи, пищевые кислоты, желирующие вещества, вкусовые и ароматические добавки, пищевые красители и разрыхлители.

**Виды кондитерских изделий**

В зависимости от используемых ингредиентов кондитерские изделия делятся на две основные группы: сахаристые и мучные.



***Варенье, джем, повидло, мармелад, конфитюр***

Сваренные в сладком сиропе фрукты или ягоды, лепестки цветов, классифицируются в зависимости от технологии приготовления и консистенции готового продукта.

***Вафли***

Сухое печение особого вида, приготавливаемое из жидкого теста, состоит из тонких слоев, промазанных начинкой.

***Грильяж***

Конфеты из смеси карамелизованного сахара с толчеными орехами.

***Желе***

Сладкое блюдо из фруктовых или ягодных соков с сахаром и желирующим веществом, как правило, желатином.

***Зефир, пастила***

Кондитерские изделия из протертых и сваренных с сахаром фруктов с добавлением взбитого яичного белка.

Шоколадные конфеты

 ***Конфеты, ирис, карамель, леденцы***

Мелкие сладости в виде шариков, плиток, подушечек из карамелизованного сахара, шоколада, патоки, сгущенного молока и других продуктов.

***Кремы***

Десертные блюда в виде однородной массы из растертых фруктов, сбитых яиц, масла или сливок.

***Марципан***

Кондитерское изделие из эластичной смеси, приготавливаемой из тертого миндаля или других орехов с сахарной пудрой.

***Меренги и безе***

Воздушное пирожное из запеченных белков, также с прослойкой из крема или варенья.

***Мороженое и сорбет***

Замороженный молочный либо фруктово-ягодный десерт.

***Муссы***

Сладкое блюдо из взбитой шоколадной, фруктовой, ягодной и т. п. массы с манной крупой, яйцами или желатином.

***Печенье***

Мелкие кондитерские изделия из недрожжевого теста, в основном песочного, с разрыхлителями.

***Помадка***

Мягкая ароматная масса из фруктов или сливок консистенции густой сметаны.

***Пряники***

Твердые хлебобулочные изделия из муки, меда и обязательно пряностей.

***Самбук***

Охлажденное воздушное блюдо, приготовленное путем взбивания фруктового пюре с сахаром и яичным белком.

***Сладкие пироги, пирожки, ватрушки, булки, пончики, кексы***

Хлебобулочные изделия из дрожжевого, слоеного, пресного сдобного, заварного и др. теста разнообразных форм и размеров, с начинкой или без начинки, выпечные или жареные.

***Суфле***

Пышное блюдо из взбитых в пену белков и других продуктов.

***Торты и пирожные, эклеры***

Праздничные десерты из бисквитного, заварного, слоеного, песочного теста с кремом и цукатами, как правило, с красивой отделкой.

***Халва, лукум и другие восточные сладости***

Всевозможные типы печений, изюмно-ореховых и крахмало-сахарных изделий, распространенных на Ближнем Востоке и в Средней Азии.

***Цукаты***

Засахаренные фрукты или нарезанные корки апельсинов, арбузов, дынь.

***Шоколад***

Кондитерское изделие из растертых бобов какао c добавлением других ингредиентов.

**Пищевая ценность**

Высокое содержание углеводов, белков и жиров, а также полиненасыщенных жирных кислот и некоторых витаминов, обусловливает значительную ценность кондитерских изделий. Ввиду их легкой усвояемости и возможности длительного хранения (за исключением некоторых скоропортящихся видов, как, например, торты) могут использоваться для питания спортсменов, в условиях походов. Однако потребление кондитерских изделий в больших количествах может привести таким расстройствам здоровья, как ожирение, сахарный диабет и другие.



***Калорийность некоторых изделий и продуктов***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| На 100 г. продукта  | Белки  | Жиры  | Углеводы | Ккал |
| Печенье сахарное  | 7,50 | 11,80 | 74,40 | 436,00 |
| Булки сдобные  | 7,61 | 5,28 | 56,80 | 295,00 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 7,20 | 8,50 | 56,00 | 320,00 |
| Сахар  | 0,00 | 0,00 | 99,80 | 379,00 |
| Шоколадные изделия | 5-24 | 20-40 | 18-55 | 449,00-603,00 |
| Торты, пирожные  | 5-7 | 12-39 | 34-53 | 356,00-553,00 |
| Варенье из клубники | 0,3 | 0 | 74,6 | 282,00 |