

РОЗРОБКА РЕЦЕПТУРИ СТРАВИ “ІКРЯНІ ОЛАДКИ” ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ

І.В. Дітріх, к. х. н., доцент

Д.О. Литвин, магістр

Національний університет харчових технологій

Ріст і розвиток дитини тісно пов'язано зі способом харчування. Діти не завжди отримують задоволення від споживання здорової їжі через ряд факторів, у тому числі через зовнішній вигляд страви. Для розвитку дитячого організму потрібна більша кількість поживних речовин і таких біологічно активних компонентів їжі, як амінокислоти, вітаміни, мінеральні речовини, харчові волокна та ін. Звідси, набуває усе більшої актуальності використання продуктів функціонального призначення, які компенсують дефіцит біологічно активних компонентів в організмі [1].

Оладки — традиційна страву української кухні у вигляді невеликих пухких смажених коржиків з рідкого тіста, замішаного на воді або молоці, на основі борошна та яєць. Дану страву не можливо віднести до страви збалансованого харчування через значну кількість вуглеводів та незначну кількість цінних мікронутрієнтів, наприклад вітаміну В₁₂. Даний вітамін відіграє важливу роль у регулюванні функцій кровотворних органів, попереджає появу анемії, підтримує нервову систему у здоровому стані, покращує концентрацію пам'яті, підвищує імунітет. Природним джерелом вітаміну В₁₂ є продукти тваринного походження - м'ясо, яйця, птиця, молочні продукти і морепродукти. Добова потреба дитини у вітаміні В₁₂ - 4,0 мкг.

До рецептури нового виду оладок “Ікряні оладки” з метою збагачення вітаміном В₁₂ запропоновано ввести природний фізіологічно функціональний продукт - ікру мойви.

Унікальне співвідношення корисних речовин, що входять до складу ікри мойви, дозволяє їм засвоюватись організмом на 95%. Ікра мойви багата вітамінами А, Е, С, групи В, а також містить лецитин, калій, йод, мідь, кальцій та незамінні для організму людини поліненасичені жирні кислоти групи Омега-3. Вміст вітамінів у продукті представлено у таблиці 1 [2].

Таблиця 1. Вміст вітамінів у ікрі мойви

Назва вітаміну	Кількість (на 100 г)	Від добової потреби дитини, %
Вітамін А	90,00 мкг	10,00
Вітамін Е	7,00 мг	46,70
Вітамін С	16,00 мг	17,80
Вітамін В ₁	0,24 мг	16,00
Вітамін В ₂	0,74 мг	41,10
Вітамін В ₄	335,40 мг	67,10
Вітамін В ₅	1,00 мг	20,00
Вітамін В ₆	0,16 мг	8,00
Вітамін В ₉	80,00 мкг	20,00
Вітамін В ₁₂	10,00 мкг	250,00

Страва “Ікряні оладки” призначена для харчування дітей віком від 5 років. Основою рецептури була технологічна карта №1085. Сировиною для виробництва готового продукту обрано свіжу ікру мойви [3].

Дані розрахунку вмісту вітаміну В₁₂ у готовій страві “Ікряні оладки” наведено у таблиці 2.

Таблиця 2. Вміст вітаміну В₁₂ у страві “Ікряні оладки”

Сировина	Маса нетто, г	В ₁₂ , мкг	
		100 г	Вихід
Пшеничне борошно	460,00	0,00	0,00
Яйця курячі	25,00	0,52	0,11
Цукор	17,00	0,00	0,00
Вода	480,00	0,00	0,00
Сіль	9,00	0,00	0,00
Ікра мойви свіжа	15,00	10,00	1,50
Сметана	20,00	0,00	0,00
Вихід:	200,00		1,61

У даній страві до збагачення міститься 0,11 мкг В₁₂, що складає 2,75% від добової потреби дитини, а страва “Ікряні оладки” – 40,25% від добової норми споживання дитиною вітаміну В₁₂.

Готова страва має поліпшені органолептичні властивості: оладки мають привабливий та рівномірний блідо-помаранчевий колір, смак та запах – з гармонійним ікряним відтінком. Органолептичні показники страви “Ікряні оладки” наведені у таблиці 3.

Таблиця 3. Органолептичні показники страви

Показник якості	Вимоги до якості
Зовнішній вигляд	Форма оладок овальна або кругла, вироби товщиною 6-10 мм, добре пропечені
Колір	Колір поверхні блідо-помаранчевий, рівномірний
Смак	Властивий, з гармонійним ікряним відтінком
Запах	Властивий, з гармонійним ікряним відтінком

Розроблено рецептуру страви “Ікряні оладки” функціонального призначення для дитячого харчування. Відтак, ікра мойви може використовуватись як складова рецептури при виробництві традиційних борошняних українських страв, з метою підвищення біологічної цінності готової страви та поліпшення її органолептичних властивостей.

Література.

1. Івашків Л.Я. Нові класи інгредієнтів продуктів харчування та їхні функціональні властивості / Л.Я. Івашків // Проблеми харчування. – 2010. – №3-4. – С. 61-66.
2. Скурихіна И.М. Справочник химического состава пищевых продуктов / И.М. Скурихіна, М.Н. Волгарева // Москва: ВО «Агропромиздат», 1987. – С. 98-100.
3. Голунова Л.Е. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Л.Е. Голунова // Санкт-Петербург: «Проффикс», 2003. – С. 200-201.