

ВИГОТОВЛЕННЯ ДИТЯЧИХ РИБНИХ КОТЛЕТ ПІДВИЩЕНОЇ БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТІ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Дітріх І.В.,

к.х.н., доцент, доцент

Національний університет харчових технологій, м. Київ

Штома Є.В.,

магістр

Національний університет харчових технологій, м. Київ

Для нинішнього часу характерним є суттєве погіршення харчових звичок дітей з віком, що призводить до більшості «хвороб цивілізації». У добовому раціоні дитини з'являється все більше некорисних снєків та солодощів, суттєво знижується кількість поживно цінних продуктів, таких як фрукти, овочі, риба, горіхи тощо [1].

Фрукти та овочі є основним джерелом вітамінів, у тому числі С, Е, К, вітамінів групи В і бета-каротину. Крім того вони багаті мінеральними елементами, вуглеводами, органічними кислотами, клітковиною та пектиновими сполуками. Усі перелічені речовини позитивно впливають на функції багатьох органів і систем зростаючого організму дитини [2]. Тому розробка страв для дитячого харчування із збалансованим нутрієнтним складом – є актуальним і своєчасним.

Відомо, що рибні вироби мають високу харчову цінність, містять ряд біологічно активних речовин (вітаміни, ферменти, мінеральні речовини), але невисокі органолептичні характеристики, зокрема надмірно специфічний рибний запах, непривабливий колір фаршу виробів, не викликають естетичного задоволення у дітей при вживанні цих страв. З метою подолання цих недоліків запропоновано модифікувати традиційну рецептуру дитячих рибних котлет шляхом введення натурального β -каротину (сировиною є морква).

У модифікованій рецептурі дитячих рибних котлет «Моркв'яні» використовується новий інгредієнт пюре моркви. Хімічний склад моркви характеризується вмістом на 100 г продукту, г: води – 88,0; білків – 1,3; жирів – 0,1; вуглеводів 6,9 (моно- і дисахариди: 6,7 г, крохмаль – 0,2 г). До складу м'якоті моркви входять біологічно активні речовини, а саме мг%: провітамін вітаміну А – β -каротин – 9; калій – 200; кальцій – 27; магній – 38; залізо 0,7 [3].

Оцінку якості виготовлених зразків дитячих рибних котлет «Моркв'яні» з різним вмістом пюре моркви провели за органолептичними властивостями, згідно з розробленою 5-бальною шкалою. Встановлено, що оптимальний вміст пюре моркви у рецептурі, становить 30% від загальної ваги котлетної маси, яка складається з м'яса тріски, хліба житнього, молока та яєць перепелиних. Так, за показниками смак, запах, колір консистенція, зразок з вмістом моркви 30 %,

отримав середнє значення 4,96 бали, що свідчить про його високі органолептичні властивості. Смак даного зразка характеризується як дуже приємний, добре виражений, відмічається гармонійне поєднання овочевої сировини з основними компонентами продукту; запах - приємний, гармонійний з легким ароматом моркви; колір виробів привабливий, світло-помаранчевий; консистенція - соковита.

Одже, використання моркви в рецептурі дитячих рибних котлет «Моркв'яні» забезпечує: високі смакові властивості, маскування надмірно специфічного рибного запаху, привабливе забарвлення виробів, збагачення клітковиною, окремими вітамінами та мінеральними речовинами. В результаті поєднання овочевої сировини з рибною, отримано страву з підвищеною біологічною цінністю та високими органолептичними властивостями.

Дитячі рибні котлети «Моркв'яні» мають нескладний технологічний процес приготування, тому можуть бути рекомендовані для дитячого меню закладів ресторанного господарства.

Список літератури

1. 2/3 усіх хвороб в Україні є наслідком неправильного харчування URL: <https://moz.gov.ua/article/news/23-usih-hvorob-v-ukraini-e-naslidkom-nepravilnogo-harchuvannja>
2. Ключников С.О., Гнетнева Є.С. Вітамін А чи Бета-каротин – незамінні мікронутрієнти...//Практика педіатра травень, 2007, с. 39 – 42. URL: <http://megasite.in.ua/39706-vitamin-a-chi-beta-karotin-nezaminni-mikronutriehti.html>
3. Скурихин И.М., Нечаев А.П. Все о пище с точки зрения химика: Справ. издание. – М.: Высш. Шк. 1991. – 288 с.