

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ШПИНАТУ (*SPINACIA OLERACEA*) У РЕЦЕПТУРАХ РИБНИХ СТРАВ ДЛЯ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Дітріх Ірина Вікторівна

к.х.н., доцент

Штома Євген Валерійович

магістр

Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна

Анотація: Проаналізовано традиційну рецептуру дитячих рибних котлет. Доведена доцільність її модифікації шляхом повної заміни основної рибної сировини на філе тріски і внесенням овочевої сировини – пюре шпинату. До складу рецептури також введені перепелині яйця, які мають різноманітний нутрієнтний склад і не викликають алергічних реакцій у дітей. Встановлено оптимальний вміст пюре шпинату у рецептурному складі дитячих рибних котлет «Шпинатні».

Ключові слова: дитяче харчування, котлети рибні, філе тріски, шпинат (*Spinacia oleracea*), перепелині яйця.

Одним із основних факторів, що забезпечує інтенсивний розвиток дитячого організму є харчування. Збалансоване харчування дитини - необхідна умова її гармонійного росту, фізичного та нервово-психічного розвитку, стійкості до впливу інфекцій. Тому розробка страв із високою харчовою та біологічною цінністю для дитячого харчування є важливим завданням сьогодення.

Аналіз традиційної рецептури дитячих рибних котлет [1], свідчить, що недоліком цієї страви є невисокі смакові характеристики, надмірно специфічний рибний запах, незначний вміст вітамінів та мінеральних речовин. Також недоліком зазначеного продукту є те, що дітям, хворим на харчову

алергію, забороняється приймати в їжу курячі яйця, тому що вони є одними з найпоширеніших алергенів. Тому доцільно модифікувати традиційну рецептуру за рахунок повної заміни основної рибної сировини на філе тріски і внесення інгредієнту рослинного походження – шпинату. Враховуючи потреби дітей з харчовою алергією до складу рецептури введені перепелині яйця, які містять вітаміни А, В₁, В₂, РР; мінеральні речовини: кальцій, магній, натрій, калій, фосфор, залізо. Після вживання їх в їжу у дітей не з'являються алергічні реакції та нормалізується апетит.

При розробці рецептури дитячих рибних котлет «Шпинатні» використовується новий вид цінної харчової сировини – пюре із свіжого листа шпинату (*Spinacia oleracea*). Листя шпинату містять 8,8 г сухих речовин, з яких вітаміни та мінеральні елементи складають 13,3%, а саме, %: бета-каротин - 0,05; вітамін С - 0,63; К - 8,8; Са - 1,2; Р - 0,94; Mg-0,93; Fe-0,03 [2, с. 128].

З метою визначення оптимального вмісту пюре шпинату у рецептурному складі дитячих рибних котлет «Шпинатні» розроблено три зразки за різним вмістом пюре шпинату (табл.1).

Таблиця 1

Рецептурний склад дитячих рибних котлет «Шпинатні»

Найменування сировини	Варіанти рецептурних компонентів, %		
	№1	№2	№3
Тріска (філе)	50	30	10
Хліб житній	5	5	5
Яйце перепелине	10	10	10
Молоко	10	10	10
Пюре шпинату	20	40	60
Олія оливкова	4	4	4
Сіль йодована	1	1	1
Всього	100	100	100

Оптимальний вміст пюре шпинату був визначений в кількості 40% від загальної ваги котлетної маси- котлети мають смак властивий рибним котлетам, яскраво виражений, з легким присмаком шпинату, гармонійний; запах добре виражений, гармонійний. При зниженні кількості шпинату до 20% смак котлет недостатньо виражений. При підвищенні його кількості до 60% від загальної

рибної маси запах страви негармонійний, занадто виражений смак шпинату.

Таким чином, саме зразок №2 має оптимальний вміст пюре шпинату, що забезпечує високі органолептичні властивості та харчову цінність страви.

Розроблено технологічну схему приготування котлет рибних «Шпинатні». Ця страва має нескладний технологічний процес приготування і може бути введена до дитячого меню закладів ресторанного господарства.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011. - 584 с.
2. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник /Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина, и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2002.-236с.