

5Ministry of Education and Science of Ukraine

National University of Food Technologies

**91th
International scientific conference
of young scientist and students**

**"Youth scientific achievements
to the 21st century nutrition
problem solution"**

April, 7–11 2025

Part 3

Kyiv, NUFT, 2025

15. Інноваційна ресторанна технологія котлетної маси з курячого суфле для дієтичного харчування

Роман Ліщенко, Олександра Неміріч

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Дієтичне харчування є невід’ємною частиною сучасного підходу до здорового способу життя, де важливу роль відіграє споживання продуктів з низьким вмістом жиру і калорій, але з високою поживною цінністю [1-3].

Однією з таких страв є куряче суфле, яке поєднує високоякісні білки курячого м’яса та низькокалорійні добавки, такі як овочі, нежирні молочні продукти та альтернативи борошну. Враховуючи високі вимоги до харчової цінності в умовах дієтичного харчування, куряче суфле виглядає як оптимальний варіант страви, що відповідає цим вимогам, одночасно зберігаючи високу смакову привабливість.

Матеріали та методи. Для дослідження було обрано два основні варіанти суфле: класичне – на основі курячого філе, йогурту, овочів та безглютенового борошна, а також варіант з додаванням вівсяного борошна та гречаного пюре для збагачення страви клітковиною та мінералами.

Усі інгредієнти були зібрані з високоякісних і свіжих продуктів, відповідно до стандартів здорового харчування.

Для оцінки дієтичних властивостей суфле було проведено порівняння розрахованих калорійності, вмісту білка, жиру та клітковини в кожному предметі досліджень.

Результати. Аналіз отриманих результатів показав, що куряче суфле є низькокалорійним і багатим на білок дієтичним продуктом. Страви, приготовані з курячого філе, йогурту та овочів, мали менше 150 калорій на порцію (100 г), при цьому вони містили близько 20 г білка, 6-7 г жирів і 2-3 г клітковини.

Додавання вівсяного борошна підвищило вміст клітковини до 4 г на 100 г, що сприяє кращому травленню та довшому відчуттю ситості. Варіант суфле з додаванням гречаного пюре збагатив страву магнієм, залізом та фосфором, що має важливе значення для підтримки здоров’я кісток та нормалізації кровообігу.

Крім того, обидва варіанти суфле показали високу засвоюваність та відповідність дієтичним вимогам для людей, що прагнуть знизити вагу або дотримуватися здорового харчування.

Висновки. Куряче суфле є вискоєфективною дієтичною стравою, яка поєднує в собі низьку калорійність, високу харчову цінність і приємні смакові якості. Додавання овочів, нежирних молочних продуктів та альтернатив борошну робить суфле ідеальним вибором для дієтичного харчування. Це суфле є багатим джерелом білка, клітковини та важливих мікроелементів, що сприяють здоров’ю та нормалізації ваги.

Література.

1. Нагорна, О. (2020). “Дієтичне харчування: принципи та підходи”. Київ: Вища школа – [Електронний ресурс].

2. Коваленко, Т. (2018). “Дієтичні продукти для зниження ваги”. Харків: Медична книга – [Електронний ресурс].

3. Показники якості гідролізату з м’яса мідій для інноваційної технології рибної котлетної маси / Степова А.А., Неміріч О.В., Ястреба С.П., Ройко О.М., Мамченко Л.С., Кузьмін О.В. // Таврійський науковий вісник. Серія: Технічні науки. Херсонський державний аграрно-економічний університет, 2023. Вип. 6. С. 193-200.