

УДК 641.563

ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ СУП ПЮРЕ ДЛЯ ПЕРВОГО ПРИКОРМА

*Поддубская А. Г., студент 4 курса биотехнологического факультета
Научный руководитель - Закурдаева А.А., к.б.н., доцент
ФГБОУ ВО ДонГАУ*

Ключевые слова: *морковь, яблоко зеленое, сахар, масло, калорийность.*

Работа посвящена оптимизации рецептуры гипоаллергенного «Фруктово-овощного супа пюре для первого прикорма» детям до 1 года. При исследовании были подобраны гипоаллергенные продукты со средней усвояемостью для щажения желудочно-кишечного тракта ребенка. Была проведена энергетическая ценность данного продукта. По пищевой ценности данное блюдо подходит для первого прикорма детям до 1 года.

Во все времена люди страдают от аллергии, но сильнее всего этому подвержены дети. Они более чувствительны к пище и требуют особого внимания. В связи с этим нами была оптимизирована рецептура «Фруктово-овощного супа пюре для первого прикорма» детям до 1 года. Были подобраны гипоаллергенные продукты такие как яблоко зеленое, тыква светлая и патиссон.

Работа проводилась на кафедре «Пищевых технологий».

Полезные свойства яблок. Для обеспечения детского организма естественной защитой от вирусов и бактерий нужно съедать одно яблочко в день. В яблоках содержится витамин С, но его количество зависит от сорта яблока. Яблоки особенно полезны для детей содержащимся в них легкоусвояемым железом. Его, конечно, на порядок меньше, чем в мясе или печени, но зато оно полностью усваивается. Причем в зелёных яблоках железа содержится больше, чем в красных и желтых сортах.

Полезные свойства тыквы. Особо ценным продуктом для детей тыква является из-за большого содержания бета-каротина. Этот витамин необходим при заболеваниях глаз, обеспечит полноценный рост костей. Кроме того, бета-каротин укрепляет иммунную систему, активизируя самый важный иммунный орган ребенка – вилочковую железу, которая помогает выстроить защиту организма при различных инфекциях и вирусных заболеваниях. Вареная и запеченная тыква улучшает работу желудка и кишечника, выводит из организма ненужные вещества. Тык-

Таблица 1 – Рецептuru блюда «Фруктово-овощное пюре для первого прикорма»

Продукты	Брутто	Нетто
Яблоко зеленое	120	100
Тыква светлая	100	85
Патиссон	100	85
Сахар	15	15
Масло сливочное топленое	15	15
Вода	500	500
Выход	-	1000

Таблица 2 – Химический состав блюда «Фруктово-овощной суп пюре для первого прикорма»

Нутриенты	Яблоко зеленое	Тыква светлая	Патиссон	Сахар	Масло сливочное топленое	Итого
Калории	42 кКал	18.7 кКал	16.2 кКал	59.9 кКал	132.8 кКал	269.6 кКал
Белки	0.4 г	0.9 г	0.5 г	-	-	1.8 г
Жиры	0.4 г	0.1 г	0.1 г	-	14.7 г	15.3 г
Углеводы	9.5 г	3.7 г	3.5 г	15 г	0.1 г	31.8 г
Пищевые волокна	1.8 г	1.7 г	1.1 г	-	-	4.6 г
Вода	87.5 г	78.03 г	78.2 г	0.01 г	-	243.74г

ва низкокалорийный продукт, содержит много клетчатки, легко усваивается, поэтому и показан при диетическом питании. В тыкве содержится витамин С, который укрепляет организм во время болезни.

Полезные свойства патиссона. По количеству полезных веществ патиссон превосходит кабачок. Он богат витаминами С, РР, Е и группы В, провитамином А, аскорбиновой кислотой, сахарами, солями калия, кальция и фосфора. Также в нем содержатся медь, кобальт, натрий, железо, молибден, цинк, алюминий, литий и др.

Регулярное употребление патиссонов рекомендуется при анемии, заболеваниях печени и почек, сердечно-сосудистых патологиях и ожирении. Этот овощ способствует желчеотделению и восстановлению оптимального уровня гликогена в печени.

Диетологи рекомендуют использовать патиссоны для лечения и

профилактики атеросклероза и гипертонии. По данным исследований, оранжевые плоды выводят из организма избыточный холестерин и в 3 раза превосходят остальные сорта по количеству лютеина. Кроме того, лютеин улучшает зрение, что важно для людей преклонного возраста. Антиоксиданты, входящие в состав патиссонов, дарят здоровье и долголетие.

Технология приготовления: тыкву и патиссоны вымыть, очистить, вымыть, нарезать кружочками и выложить в котел. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и семенных гнезд, нарезать дольками и выложить в котел. Залить все водой, добавить сливочное масло и сахар, перемешать. При 160°C 20 минут тушить. После дать овощам и фруктам немного остыть и протереть. Получившуюся массу прокипятить при 120° С 3-5 минут. При кормлении температура супа должна быть приблизительно равна температуре тела.

В результате получился легкоусвояемый фруктово-овощной суп пюре, нежной консистенции, сладковатого вкуса, светлого цвета. Внешний вид соответствует стандартам.

Библиографический список:

1. Тутельян, В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания / В.А. Тутельян. - 2012.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания / А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - 2009.
3. <http://www.komarovski.net/forum/viewtopic.php?t=2406>
4. https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/912.php
5. <http://www.idealdomik.ru/poleznye-kalendar/kalendar-poleznyh-sovetov/mart-poleznye-sovety/chem-polezen-patison-lechebnye-i-poleznye-svoistva-patisonov.html>
6. <https://babyfoodtips.ru/202089-tykva-dlya-detej-poleznye-svoystva-rekomendacii-po-primeneniyu-recepty/>
7. <http://club-mam.com/power-child/polza-yablok-dlya-detej.html>

FRUIT AND VEGETABLE SOUP PUREES FOR THE FIRST FEEDING

Poddubskaya A. G.

Key words: *carrot, Apple green, sugar, oil, caloric content.*

The work is devoted to the optimization of the formulation of hypoallergenic "Fruit and vegetable puree soup for the first bait" for children under 1 year. In the study, hypoallergenic products with average digestibility were selected for the gestation of the gastrointestinal tract of the child. The energy value of this product was carried out. According to nutritional value, this dish is suitable for the first feeding of children under 1 year.